

”Amningsfred är att få amma på barnets och ens egna villkor”

En undersökning av familjer på sociala medier

Frida Lassus

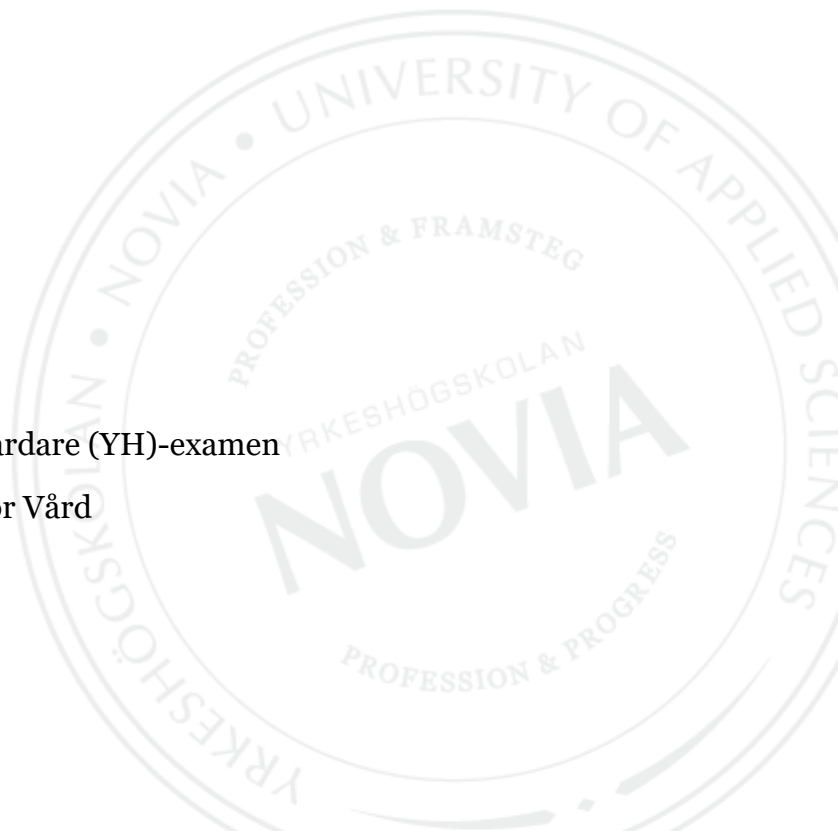
Camilla Ruokolahti

Nathalie Sundqvist

Examensarbete för hälsovårdare (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Vård

Åbo 2016



EXAMENSARBETE

Författare: Frida Lassus, Camilla Ruokolahti och Nathalie Sundqvist

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för Vård, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Hälsovårdare

Handledare: Christine Alm, Pia Liljeroth

Titel: "Amningsfred innebär att få amma på barnets och ens egna villkor" - En undersökning med familjer på sociala medier

Datum 6.5.2016

Sidantal 49

Bilagor 4

Abstrakt

Detta examensarbete är en del av Kampanjen *Amningsfred-lmetysrauha* som ingår i Folkhälsans förbunds och Förbundet för Mödra- och Skyddshems samarbetsprojekt Amning utan stress. Kampanjens övergripande syfte är att öka förståelsen och respekten för olika sätt att se på amning eftersom amning ofta kan skapa stress för familjerna. Syftet med arbetet är att hjälpa Folkhälsan att utveckla sin kampanj. Detta har gjorts genom att en fokusgruppdiskussion hållits i en facebookgrupp med familjer som tidigare deltagit i kampanjen för att ta reda på hur de upplevt kampanjen (n= 5). En blogg startades också dit utomstående mammor, blivande mammor eller pappor/partners fick skicka in berättelser om vad amningsfred innebär för dem (n= 12). Syftet med bloggen vara att hitta en metod för att få familjer att berätta om sin amningsfred samt att utreda vad amningsfred kan betyda för olika personer. Utgående från materialet från fokusgruppdiskussionen och blogginläggen har man genom narrativ analys fått fram ett resultat som kan hjälpa Folkhälsans förbund rf. och Förbundet för Mödra- och Skyddshem att utveckla sin kampanj.

Slutsatserna var att mammor ofta vill berätta om sin amningsfred men inte vill ha råd eller kommentarer om amningen. En annan slutsats var att bloggen är en fungerande metod eftersom man fritt får skriva och formulera sin berättelse.

Fokusgruppdiskussion på Facebook kunde vara en bra metod men behöver ännu utvecklas.

Språk: Svenska

Nyckelord: amning, sociala medier, blogg, facebook, kampanj, amningsfred

BACHELOR'S THESIS

Authors: Frida Lassus, Camilla Ruokolahti and Nathalie Sundqvist

Degree Programme: Degree Programme in Nursing, Turku

Specialization: Hälsovårdare

Supervisors: Christine Alm, Pia Liljeroth

Title: "Breastfeeding peace is breastfeeding on the baby's and your own terms" - A study with families conducted on social media/"Amningsfred innebär att få amma på barnets och ens egna villkor" - En undersökning med familjer på sociala medier

Date	6.5.2016	Number of pages	49	Appendices	4
------	----------	-----------------	----	------------	---

Summary

This thesis is part of the campaign *Amningsfred-lmetysrauha* which in turn is a part of the project *Amning utan stress* ("Breastfeeding without stress" [our translation]) by Folkhälsans förbund and The Federation of Mother and Child Homes and Shelters. The overall purpose of the campaign is to increase the understanding of, and respect for different views on breastfeeding, as breastfeeding is often a cause for stress in families. The aim of this study is to help Folkhälsan and The Federation of Mother and Child Homes and Shelters develop their campaign. The developing was done with former participants of the campaign, using a focus group discussion held in a Facebook group in order to evaluate their opinion on participating in the campaign (n= 5). Simultaneously, a blog was started where mothers, mothers-to-be and fathers/partners who were not tied to the campaign were asked to share their thoughts on what "breastfeeding peace" means to them (n= 12). The aim of the blog was to develop a method to encourage people to talk about breastfeeding peace and explore what the concept means to different people. A narrative analysis was made on the material gathered in the focus group discussion and on the blog, resulting in a strategy which could help Folkhälsans förbund and The Federation of Mother and Child Homes and Shelters in developing their campaign.

The conclusion was that mothers often want to discuss their breastfeeding but advice and comments regarding the subject are unwelcome. Another conclusion was that the blog was a good method because people were allowed to freely express their thoughts and tell their stories. Using Facebook groups as a forum for focus group discussions could be a good method but still needs developing.

Language: Swedish	Key words: breastfeeding, social media, blog, facebook, campaign
-------------------	--

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
3	Litteraturoversikt	4
3.1	Amning och stress.....	5
3.2	Pappor och partners roll i amningen.....	7
3.3	Amning på sociala medier och internet.....	10
3.4	Attityder kring amning.....	10
3.5	Effekter av kampanjer	12
4	Metoder för examensarbetet.....	15
4.1	Bloggen som datainsamlingsmetod	15
4.2	Fokusgruppdiskussion som datainsamlingsmetod	18
4.3	Analysmetod.....	23
5	Resultat av bloggen	26
5.1	Sammanfattning och orientering	27
5.2	Händelse och värdering	27
5.3	Resultat och slutkläm	29
6	Analys av bloggans resultat.....	30
7	Resultat av fokusgruppdiskussionen	33
8	Analys av fokusgruppdiskussionens resultat.....	35
9	Kritisk granskning av arbetet.....	36
9.1	Etiken i arbetsprocessen	36
9.2	Tillförlitligheten i arbetsprocessen.....	39
10	Slutdiskussion	41
	Källförteckning	47

Bilageförteckning

Bilaga 1	Artikelsökning
Bilaga 2	Blogginlägg
Bilaga 3	Inbjudan till facebookgruppen
Bilaga 4	Facebookgruppens första text

1 Inledning

Kampanjen *Amningsfred* är en kampanj som förverkligas av det fyraåriga utvecklingsprojektet ”*Amning utan stress*”. Projektet är ett samarbetsprojekt mellan Folkhälsans förbund rf. och Förbundet för Mödra- och Skyddshem rf. Kampanjen *Amningsfred* gjordes för första gången i oktober 2015, då i samarbete med flera olika instanser, bl.a. Yrkeshögskolan Novia.

Kampanjen *Amningsfred* riktar sig till småbarnsfamiljer och till professionella som möter den ammande mamman och hennes bebis. Kampanjens övergripande syfte är att öka förståelsen och respekten för olika sätt att se på amning. Syftet med detta arbete är att hjälpa Folkhälsan och Förbundet för Mödra- och Skyddshem att utveckla sin kampanj. I vårt examensarbete har vi, tre hälsovårdarstuderande vid YH Novia, tagit reda på hur deltagarna i kampanjen *Amningsfred* upplevde kampanjen och hur det kändes att delta och dela med sig av sina amningsberättelser. Det vi också har tagit reda på är hur vi bäst kan få kontakt med ammande mammor och uppmuntra dem till att dela med sig av sin uppfattning om begreppet amningsfred, genom att använda sig av ord och eventuellt bilder.

Som metoder i examensarbetet användes sociala medier, snöbollseffekten och virtuella fokusgrupper. Vi startade en blogg dit mammor och deras partners kunde skicka in sina tankar kring amningsfred och vad det betyder för dem. Utgående från den kunde vi få fram ett resultat av vilket behov mammor, pappor eller partners har av att få berätta om sin amningsfred samt vad det betyder för dem. För att ta reda på hur familjerna som tidigare deltagit i kampanjen *Amningsfred* upplevde deltagandet och om de fann någon nytta med att få berätta om sin amning höll vi en fokusgruppdiskussion i en facebookgrupp.

Eftersom arbetet är ett beställningsarbete av Folkhälsans förbund rf. så hoppas vi att resultatet skall kunna bidra till kampanjen *Amningsfreds* utvecklingsmöjligheter. Effekter som arbetet förväntas ha är att vi som studerande kommer att få bättre insikt i vad amning innebär för olika familjer och vad vi som professionella i framtiden kan tänka på när vi möter den ammande mamman och familjen. Genom att vi har fått insikter i amning och vad som är viktigt för den ammande mamman kan vi sedan implementera det i praktiken i framtiden. Arbetet kommer förhoppningsvis att gynna de föräldrar som deltar i projektet via sociala medier genom att de får reflektera över vad amning betyder för dem. Andra personer har även kunnat ta del av föräldrarnas åsikter, eventuella problem samt bilder och på så sätt kunnat stöda varandra, kanske fått tankeställare eller ändrade åsikter. På samhällselig nivå hoppas vi att amningen skall

kunna uppfattas som något mera naturligt och bra genom att göra det mer synligt för allmänheten via sociala medier.

2 Bakgrund

Genom en begreppsförklaring vill vi förtydliga användningen av ofta återkommande begrepp i arbetet. Somliga definitioner är tagna ur litteraturen och andra har vi anpassat för att passa detta arbete.

Mamma innebär i detta arbete en kvinna som har fött ett barn och har möjlighet att amma. *Pappa* är i detta arbete fadern eller fadersgestalten till barnet och med *partner* avser vi den person som har delad vårdnad om barnet. Med en *bebis* avses i detta arbete det ammande barnet. *Familjen* innebär kärnfamiljen, alltså mamman, pappan/partnern och eventuella syskon till barnet.

Amning innebär att barnet får näring och matas via mammans bröst. Amningen kan också betyda att barnet får bröstmjölk ur flaska men i detta arbete avgränsas amningen till matning direkt från bröstet. *Helamning* betyder att barnet äter enbart modersmjölk och inte får någon annan ersättning vilket rekommenderas till sex månaders ålder (Hofsten & Lidbeck, 1995, s. 206). *Delamning* innebär att barnet får modersmjölk men även äter annan föda som t.ex. välling, grönsakspuréeer eller dylikt (Hofsten & Lidbeck, 1995, s. 206).

Begreppet *amningsfred* är ett subjektivt uttryck och kan innebära många olika saker som varierar inom olika familjer men kan t.ex. beskrivas som att få amma utan stress, utan press från omgivningen och att vara trygg i amningen.

Facebook är ett socialt medium där man har olika nätverkskontakter, så kallade vänner. På Facebook kan man göra statusuppdateringar, som små inlägg, skicka privata meddelanden åt andra användare av Facebook, lägga upp bilder, skapa grupper och kommentera andras inlägg. (Ström, 2012, s. 64).

Posta betyder att publicera ett inlägg på ett socialt medium. Ett inlägg är en text som man skrivit och publicerar på ett socialt medium eller en blogg. *Online* betyder att man gör något via internet.

Snöbollseffekten innebär att man via kontaktpersoner kan rekrytera nya individer som passar kriterierna för att kunna bidra till studien man gör. Likt en snöboll i rullning växer sedan antalet berörda och man får nya deltagare i undersökningen. (Wibeck, 2010, s. 81). I vårt fall innebär det att vi med hjälp av sociala medier ville nå ut till så många ammande mammor som möjligt. Genom att göra en förfrågan på t.ex. Facebook och be våra vänner om hjälp så kunde vi få kontakt med vännernas vänner som passade kriterierna för vår undersökning.

Ämnet i examensarbetet är amning och det är alltid aktuellt i alla samhällen trots att det kanske inte syns överallt. Amningen är något som borde upprätthållas i vårt samhälle på grund av många olika faktorer. Att amma sitt barn hör framförallt till hållbar utveckling eftersom det är ekonomiskt lönsamt, det skyddar barnet mot infektioner och det är det bästa sättet att upprätthålla barnets hälsa. (Crenshaw, 2014). Situationen i hela världen är allvarlig och klimatförändringar, världsfattigdom samt befolkningsökningar är stora problem som måste hanteras samtidigt med andra stora problem. De ekonomiska, miljömässiga och sociala aspekterna av hållbar utveckling hänger ihop och är beroende av varandra. (Larsson, Bratt & Sandahl., 2012, s. 18).

Mammor och bebisar har ett psykologiskt behov av att vara hud-mot-hud direkt efter förlossningen och de dagar som följer efter förlossningen. Tiden tillsammans förbättrar bebisens hälsa och kan även skydda mot sjukhusinfektioner. Den första tiden tillsammans gör även att amningen kommer bättre igång. Långa separationer mellan friska mammor och deras bebisar kan vara skadligt och har en negativ effekt på hälsan och amningsresultaten. Studier visar att helamning fram till sex månaders ålder är den absolut bästa strategin för att förbättra bebisens hälsa och minska risken för sjukdomar och mortalitet. (Crenshaw, 2014).

Amning kan ibland ses som ett tabubelagt ämne och det pratas inte så ofta om det annat än i nära vänskaps- och familjekretsar. Därför är det viktigt att få människor att uppmärksamma och acceptera amning mera, vilket vi försöker göra i detta examensarbete genom att mammor och pappor/partners får beskriva och skicka in bilder som handlar om amningsfred. Vårt arbete främjar hållbar utveckling eftersom genom att folk uppmärksammar amning och accepterar det i samhället så kanske flera vågar amma och säga vad de tycker och känner och därmed ökar möjligheterna till att få handledning i amningen. Ofta blir föräldrar pressade av omgivningen vilket kan innebära att de inte kan amma var som helst när barnet är hungrigt. Det kan leda till att mammor avslutar ammandet tidigare på grund av press och samhällets normer. (Röman & Sjöblom, 2014).

Genom detta examensarbete uppmärksammas också att alla mammor är lika bra trots att amningen inte har fungerat som den ska, därför har vi också låtit de som har försökt amma eller inte alls velat amma, skicka in sina berättelser till bloggen. Utvecklingsbehov som finns inom ämnet är att det borde vara enklare att prata om amning för alla och att det borde ses som mer normalt och naturligt av samhället att amma sitt barn också på offentliga platser. Genom våra metoder har vi via sociala medier försökt få fram hur naturlig amning är och få det mera accepterat i samhället genom att flera människor får ta del av det på vardagliga ställen som t.ex. Facebook.

3 Litteraturoversikt

För att få en omfattande bild av hela projektet och tidigare resultat har vi använt oss av webbplatsen amningsfred.fi samt tidigare examensarbeten. På webbplatsen finns intervjuer med projektets deltagare om hur de har lyckats med amningen och vad amningsfred betyder för dem. Vi har bekantat oss med de tidigare examensarbetena inom projektet, böcker och relevanta artiklar som vi har använt oss av i arbetet.

Arbetsprocessen började med att vi sökte litteratur från Yrkeshögskolan Novias bibliotek, vi valde böcker om amning, barn, föräldraskap och sociala medier. Böckerna vi valde handlar om det friska barnet och amning och inriktade sig alltså på hälsovård istället för på sjukvård. Detta eftersom vi vill avgränsa ämnet och fokusera på den ”normala” amningen istället för amning av sjuka barn som skulle bli ett för brett område. Vi sökte litteratur om kvalitativa studier, fokusgrupper och narrativ metod. Vi har även sökt litteratur som behandlar sociala medier eftersom de spelar en central roll i arbetet. Artikelsökningen är gjord på EBSCO, Cinahl och Emerald. Sökorden som användes var breastfeeding + attitudes, social media + breastfeeding, social media + facebook + nursing, facebook + method o.s.v. Vi begränsade oss till artiklar som är högst fem år gamla, de är granskade (Peer Review), innehåller abstrakt och de flesta är vårdvetenskapliga (Bilaga 1). Även i artikelsökningen fokuserade vi på det friska barnet, föräldraskap och vanliga problem som kan uppstå i samband med amningen och valde bort artiklar som handlade om sjuka barn och amning. Andra artiklar som vi valde handlade om attityder i samhället till amning, artiklar som behandlar amning och stress, effekterna av kampanjer, hur man kan använda sig av sociala medier och vad pappans roll kan vara i amningen.

Vi har valt att fokusera på amning och stress p.g.a. att amningen i vissa familjer kan upplevas som något stressfullt istället för något naturligt och enkelt. Vi har valt att fokusera på pappors

och partners roll i amning eftersom partnern har en stor och viktig roll med tanke på stödet till den ammande mamman och detta är något som ofta glöms bort i vardagen (Mitchell-Box & Barun, 2012). Amningsfred för mamman kan innebära att pappan/partnern ger sitt stöd. Pappor och partners får även skicka in sina berättelser om amningsfred till bloggen.

Eftersom datainsamlingsmetoden är sociala medier och bloggar valde vi att söka litteratur som presenterar liknande studier om hur man kan använda sociala medier som datainsamlingsmetod. I samhället finns många olika attityder till amning som kan påverka hur amningsfred uppfattas och vi har därför valt att ta upp litteratur som behandlar det. Vi valde att se på effekter av kampanjer eftersom hela arbetet grundar sig på kampanjen *Amningsfred* och den inverkan kampanjen haft på de nyblivna föräldrar som deltog. Det finns inte många tidigare kampanjer som handlar om amning, därför valde vi artiklar om kampanjer som tar upp olika ämnen och har fokuserat mest på metoden som använts och kampanjens resultat.

3.1 Amning och stress

YH Novias studerande har gjort utredningar för projektet *Amning utan stress*. De tidigare examensarbetena inom projektet handlar om amning och trender, amning och stress, amningshandledning samt stödgruppsverksamhet för ammande mammor. *Amning utan stress* (Röman & Sjöblom, 2014) är ett arbete med syftet att ta reda på hur stress påverkar amningen, vilka stressfaktorer som finns i samband med amning samt vad anhöriga och vårdpersonal kan göra för att stöda den ammande mamman. Arbetet är en litteraturstudie. I resultatet framkommer att stress är vanligt hos ammande mammor. Kvinnor känner ofta press eftersom amningen ses som en viktig prestation. Då mamman blir stressad kan det leda till att mjölkproduktionen sjunker vilket påverkar mammans motivation. En annan negativ aspekt som stress för med sig är att vid stress utsöndras stresshormonet kortisol som via bröstmjölken överförs till bebisen. Detta kan påverka bebisens framtida stresskänslighet. Stress kan också påverka mammans och barnets förmåga att anknyta till varandra. I arbetet konstaterade man att trots att amning enligt många forskningar är stressframkallande så finns det även annan forskning som har bevisat den raka motsatsen. Amning främjar utsöndringen av oxytocin, som har motsatt effekt till kortisol. Efter födseln har bebisen höga halter av stresshormoner men då den läggs i hudkontakt med mamman sjunker halterna av stresshormoner p.g.a. oxytocinfrisättning som sätts igång vid hudkontakt. För att främja amning utan stress bör hela familjen stödas. Vårdpersonalen skall förse familjen med information men även med handledning och praktiska råd för att klara vardagen. Handledningen bör anpassas efter

familjens individuella behov men grunden bör bygga på en enhetlig skolning för vårdpersonalen. (Röman & Sjöblom, 2014).

I en artikel skriven av Schilling Larsen och Kronborg (2013) beskrivs känslor som väcks då mammor av olika orsaker måste ge upp amningen. Den understöder delvis det som Röman och Sjöblom (2014) tagit upp. Artikeln tar t.ex. upp mjölkstockning, smärta, såriga bröstvårtor och trötthet som olika orsaker till att amningen inte fungerar och orsakar stress för mamman. Om dessa problem uppstår vänder sig mammorna ofta till vårdpersonal för att få hjälp, men eftersom vårdpersonalen inte alltid kan lösa problemen kan rådet att påbörja flaskmatning tas emot med tacksamhet. Att be om hjälp är inte naturligt för alla så vårdpersonalen har ett visst ansvar att vara observanta och se var det behövs hjälp trots att begäran om hjälp inte uttrycks i ord. Det är individuellt hur mycket stress, ångest eller känsla av otillräcklighet mamman upplever när hon inte kan mata sin bebis. Det som mammor anser att är viktigast, förutom stödet från vårdpersonalen, är stödet från partnern. Pappor uttrycker osäkerhet i artikeln och förvåning över hur mycket smärta och problem amningen kan orsaka. Amningen skall vara något naturligt och fint mellan mamman och barnet vilket, om amningen misslyckas, kan leda till skuld-känslor hos mamman. Även då amningsförsöken avslutas och mamman börjar flaskmata bebisen behöver hon få stöd. Vårdpersonalen glömmer ofta bort att ge handledning och positivt stöd i flaskmatning medan mycket handledning ges kring amning. Ett oväntat problem som några mammor beskrivit då de började flaskmatning är att främlingar kommenterat och ifrågasatt deras beslut. (Schilling Larsen & Kronborg, 2013).

Examensarbetet *Maitobaari - Stödgruppsverksamhet för ammande mammor* (Fagerström, Sjöblom & Uusimäki, 2014) har syftet att beskriva de vanligaste amningsproblemen och göra en guide för handledning av mammor i en stödgrupp för ammande. Skribenterna hävdar, i likhet med forskningen av Shilling Larsen et al. (2013), att de vanligaste orsakerna till amningsproblematik är rädsla för otillräcklig mjölkproduktion, mjölkstockning, smärta och såriga bröst. På samma sätt framkommer även i detta arbete att handledningen från de professionella ofta anses vara bristfällig och att de mammor som skulle behöva extra stöd inte alltid vågar be om hjälp. Genom handledning i stödgrupp får mammorna möjligheten att diskutera och stöda varandra. Genom att lyssna aktivt och tillåta öppen diskussion får mammorna uttrycka sina känslor och kan få gensvar från andra mammor som har upplevt samma problem kring amningen. Stödgruppen fungerar som emotionellt, praktiskt och informativt stöd. Andra mammor har ofta goda råd att ge eftersom de har bättre förutsättningar att ha en lösning på problemen eftersom de själva kan möta liknande svårigheter i sin vardag.

Mammans viktigaste resurs för att klara av vardagen är nätverket. Hit hör givetvis pappan eller partnern, men även mor- och farföräldrar, andra släktingar och väninnor är viktiga. De kan, indirekt eller direkt, ha ett stort inflytande på mammans val att börja amma och på amningens kontinuitet. (Fagerström et al., 2014).

3.2 Pappor och partners roll i amningen

Eftersom det även finns en möjlighet för pappor/partners att skicka in amningsberättelser till bloggen har vi studerat vad litteraturen säger om pappans roll i amningen. Det tidigare examensarbetet *Amningshandledning* (Ahlberg, et al., 2015) hade som syfte att ta reda på vilka upplevelser mammor, pappor, professionella, studerande och doulor har om amningshandledning samt hur den förverkligas i praktiken. Resultatet som de kom fram till i arbetet var att både mammor och pappor är positivt inställda till handledningen som de fått och båda grupperna kom bäst ihåg den handledning som de fått postpartum. Rådgivningens handledning som de fått före förlossningen hade varit svårast att komma ihåg. Mammorna önskade att amningshandledningen skulle ha pågått längre efter förlossningen, eventuellt som en fortsättning på förberedelsekursen. Detta skulle även de nyblivna papporna kunna ha nytta av efter förlossningen, då amningen har konkretiserats och är mera aktuell. En annan aspekt som framkom i examensarbetet var att mammorna och papporna upplevde att det rädde tidsbrist på rådgivningen medan de professionella och studerande upplevde att tiden räckte bra till.

En studie av Sherriff och Hall (2011) tar upp pappans roll i stödet av amningen. I den framkommer att pappor gärna skulle vilja vara mera involverade i förberedandet inför förlossningen samt stödet kring amningen. Papporna vill gärna ha mera information av professionella om vad de kan göra för att hjälpa sin partner med amningen samt mera relevant information om fördelar med amning och detaljer kring praktiska problem som kan uppkomma. Pappan har en viktig roll i barnets utveckling, hälsa och välmående men papporna anser ofta att barnhälsovården är riktad till mammorna. Artikeln visade också att papporna har en god syn på amning och anser att det är något naturligt och normalt.

En studie av Mitchell-Box och Braun (2012) visar också att män upplever att de vill vara mer delaktiga i amningen. Mannen är betraktad som en viktig faktor i stödet av en lyckad amning men trots det inkluderas inte pappor när man pratar om mammans och bebisens relation. Artikeln tar upp pappors tankar kring amning och specifikt pappans roll i förhållande till amning och som stöd för mamman. Studier har visat att amningsstödet från partner, vänner och familj

är av större betydelse för mamman än stödet och informationen man får från t.ex. sjukskötare och annan professionell personal (Dennis, 2002). Kvinnor har även mera kontakt med sitt privata, sociala nätverk än med hälsovårdare och studierna visar att kvinnans man samt mamma är de viktigaste stödfaktorerna vid amningen (Mitchell-Box & Braun 2012).

Trots att papporna har en betydande roll i amningen, så finns det inte mycket i litteraturen som beskriver deras attityder, kunskap och känslor gentemot amning. Resultat från två kvalitativa studier visade att männen ofta vill vara delaktiga i amningen men att de inte har tillräckligt med kunskap om det (Februhartanty, Bardosono & Septiari, 2006). Forskningen av Mitchell-Box och Braun (2012) har gjorts med hjälp av intervjufrågor och det var 14 män som deltog. Det som kom fram i studien var bl.a. att det mesta som papporna vet om amning har de fått veta av sina fruar och sina egna mammor eller från att läsa på ersättningspaket. Andra beskrev amningen som något mamman har ansvar och kontroll över och männen behöver på så sätt inte sätta sig in i amningen desto mer. Fyra pappor kände att de inte visste hur de skulle stöda mammorna. De kände sig som ett "tredje hjul" och kände ibland skuld över att inte kunna vara till mer hjälp, speciellt när bebisen grät mitt i natten och det inte finns någonting annat att göra än att amma. Några pappor nämnde att det var skönt när de började gå över till att mata bebisen med ersättning. De kunde se exakt hur mycket bebisen fick, de kunde turas om med mamman att mata bebisen och mamman kunde lämna huset och hade mera egen tid. Nio pappor kände att det inte är acceptabelt med offentlig amning och de var väldigt obekväma med det. Fem av papporna stödde också offentlig amning så länge kvinnan skyler sig, flera tyckte att mamman ska gå till ett skilt rum när hon ammar och försöka gömma det så bra hon kan.

Att minimera samhällets dåliga syn på amning var av stor vikt enligt papporna som deltog i forskningen av Mitchell-Box och Braun (2012). Det är inte något perverst eller sexuellt med att amma. Det är naturligt men det upplevs ändå som något obekvämt. Alla papporna trodde att program om amning som är gjorda för pappor skulle vara till stor hjälp, speciellt för dem som blir pappa för första gången. De kände också att de skulle vilja få mer konkreta tips på vad de kan göra för att hjälpa mamman med amningen och få mera information om för- och nackdelar med amning och ersättning. Eftersom forskningen bara gjordes med 14 pappor så avspeglar inte deras åsikter majoriteten av alla pappor. Synen på amning varierar mycket beroende på var man befinner sig och det är svårt att säga om finländska pappor har samma åsikt om amning som de nordamerikanska papporna i forskningen. Denna artikel tar upp pappans syn på amning och att för att amningen skall lyckas så krävs det att mamman får stöd från pappan och att han är delaktig. Vi vill också gärna få in berättelser på bloggen om vad pappor anser att amningsfred

är och hur de anser att de har kunnat bidra i samband med amningen. Det är också intressant att få reda på om pappor/partners har ett behov att få berätta om amningen.

Även om WHO (2016) rekommenderar att man helammar ända till sex månaders ålder är det många som inte gör det. Psykosociala faktorer som attityder i uppfostran har en viss inverkan på hur länge man ammar. Flera forskningar har visat att ju mera stöd kvinnan får från professionella, sin partner, vänner och familj, desto längre ammar hon. Kvinnor som ammar har oftast en partner som har en positiv attityd gentemot amning. Allt detta tas upp i en artikel av Datta, Graham & Wellings (2012) som i sin studie tar upp pappans roll med tanke på beslut om paret alls skall amma och som stöd för mamman i amningen. Männen i studien svarade i en intervju att de ansåg sig ha tillräckligt med information om amning tack vare det de hade läst, den information de hade fått på förberedande kurser och lärt sig från vänner och familj. Vissa antydde att de hade en bra attityd på grund av att de visste fördelarna med amning som t.ex. skydd mot bakterier och virus, psykisk och fysisk närhet, anknytning till mamman samt kostnader. Två av papporna nämnde att amning ofta ses som något mammorna "måste" göra och blir därmed tvingade att amma fast det egentligen handlar om ett personligt beslut utgående ifrån privata omständigheter. Ett argument var att ersättning kan göra så att papporna blir mera integrerade i matandet. (Datta et al., 2012). En finsk studie som gjorts visade att 54 % av de medverkande ville att båda föräldrarna skulle vara lika delaktiga i matningen (Laanterä, Pölkki, Ekström & Pietilä, 2010). Resultatet från forskningen av Datta et al. (2012) var att pappans roll var mest att stöda mamman i hennes beslut, utan att tänka på sin egen synpunkt. De medverkande var dock av den åsikten att det skulle vara svårt i ett förhållande om man hade väldigt olika åsikter om saken. Männen i forskningen ansåg att deras sätt att kunna stöda mamman i amningen var att ta hand om allt runt omkring i hemmet, såsom städning, att göra det bekvämt för mamman och se efter de andra barnen medan mamman tar hand om bebisen och sig själv. Detta är en väldigt tydlig beskrivning om vad pappors eller partners roll går ut på postpartum, utgående från männens synvinkel. Forskningen beskriver också vilken otroligt viktig del papporna har i stödet för mamman. Papporna beskrev också sina åsikter och tankar kring amningen vilket egentligen kunde vara en beskrivning på amningsfred som vi söker efter via vår blogg. Utgående från bloggen kunde liknande material om pappors syn på amningen ha kommit fram som kunde jämföras med resultatet ur denna studie.

3.3 Amning på sociala medier och internet

Amningen är något som uppmärksammas och försvaras på olika sociala medier. Många människor vill att amningen skall accepteras och ses som något naturligt. Efter en incident på ett flygplan där en anställd bett en kvinna att skyla sig då hon ammade gjorde kvinnan ett inlägg på Twitter som fick mycket uppmärksamhet. Inlägget spreds snabbt vidare på Twitter och Facebook och många människor skickade in klagomål till flygbolaget. Efter att incidenten fått så mycket uppmärksamhet bad flygbolaget om förlåtelse. Ett annat fall där sociala medier haft stor påverkan är då ägaren till en restaurang bad en ammande kvinna att avlägsna sig efter att ha mottagit klagomål om ammandet av en annan kund. Kvinnan berättade om händelsen i en stödgrupp för mammor varpå mammorna skrev flera inlägg och klagomål om incidenten på restaurangens facebookside. Då restaurangägaren fick alla dessa klagomål bad han om ursäkt till mamman och kungjorde dessutom att restaurangen nu skulle bli en amningsvänlig plats. Trots att många använder sociala medier för att påverka och försvara amningen stöder inte alla sociala medier amningen. Ända fram till 2015 tog Facebook bort bilder med ammande mammor för att de ansågs stötande. Det har ändå skapats många olika sidor på Facebook som försvarar amningen som t.ex. "FB vs. Breastfeeding" och "Respect the breast". (Cunha, 2015). Eftersom det finns exempel på att sociala medier kan ha ett stort inflytande hoppas vi att genom vår blogg kunnat ha inflytande på attityder kring amning och försöka sprida acceptans på sociala medier genom att sprida våra blogginlägg på Facebook.

I likhet med detta arbete har sociala medier och internet använts för att uppmärksamma amningen och förbättra attityderna kring det. En studie gjord av Dillard (2015) visar att samhället anser att amning på offentliga platser är något skamfullt eller negativt och att mammor ofta blir ombedda att täcka över sig eftersom bröst anses vara något perverst och inte något som används för att mäta barn. Därför har artikeln av Dillard (2015) tagit upp olika metoder som har använts för att uppmärksamma amning och dess negativa attityder mot det. Många bloggare har t.ex. uppmärksammat amning som något positivt och naturligt och det har pågått kampanjer på sociala medier för att öka acceptansen. Några av dessa metoder är hashtags som #MilkIsMySuperpower och #NotCoveringUp.

3.4 Attityder kring amning

Amning är en väldigt känslig sak för många, de flesta pratar inte om amning förutom med nära vänner, familjemedlemmar och professionella. I vårt examensarbete har vi försökt ta reda på vad ammande mammor har för syn på amning och amningsfred. Forskning av Demirtas (2012)

säger att amningen är beroende av samhällets inställning och attityder. En annan studie av Mardsen och Abayomi (2012) redogör för vad anställda på olika offentliga platser har för inställning till amning och om de accepterar detta på sina arbetsplatser. De flesta av de nio intervjuade i denna kvalitativa studie ansåg att amning var naturlig och bra och de hade ingenting emot att kvinnor ammade på de caféer, restauranger och i de butiker de jobbade. De intervjuade poängterade framför allt att de som själva har erfarenhet av amning är mera öppet inställda till det på offentliga platser. De intervjuade berättade också att de stött på personer som känner sig obekväma då de ser kvinnor amma offentligt. Detta gäller t.ex. unga kvinnor men då kvinnorna själva får barn blir de mera bekväma med offentlig amning. De anställda hade också försvarat ammande mammor på sina arbetsplatser och bett personer som inte tyckt om offentligt ammande att lämna platsen. En del av arbetsplatserna hade också klistermärken på sina dörrar som visade att man uppmuntrade till att amma offentligt på den platsen. De intervjuade ansåg även att det är bra att ha speciella rum där mammor kan amma i fred om de inte vill göra det offentligt. De ansåg ändå att det inte skulle vara något måste att gå till dessa rum för att amma om man kände sig bekväm med att amma öppet. De intervjuade var av åsikten att man i grundskolan borde ha undervisning om amning för att göra det till en naturlig del av vardagen. Det skulle då anses som mer acceptabelt i samhället.

En forskning (Vari, et al., 2013) som gjorts i USA undersökte hur studenter och personal på ett universitet förhöll sig till amning och hurdana attityder de hade. Deltagarna var 70 % kvinnor och delades i två grupper, studenter och personal. Det kom fram att personalen hade starkare positiva känslor kring amningen än studenter. Studenterna hade dock mera negativa känslor gällande mjölkersättning än vad personalgruppen hade. Detta tror man kan bero på att ersättning och bröstmjolk har haft likvärdiga positioner fram till slutet av 80-talet och att budskapet om att bröstmjolk är bäst för barnet har nått starkare fram till den yngre generationen eftersom de inte har varit med om tiden då bröstmjolk och ersättning ansågs jämlika. I undersökningen märkte man även att studenterna hade varit exponerade och sett mera offentlig amning än personalen. Detta tror man också att kan bero på att amning blev allt vanligare i slutet på 80-talet och att de yngre därför har sett det mera av det i sin vardag. Det var även flera i studentgruppen som hade blivit ammade som barn än i personalgruppen. De två grupperna hade ändå nästan samma resultat då de blev tillfrågade om de hade ammat sina egna barn. De olika grupperna hade ändå olika upplevelser av att amma. De i studerandegruppen upplevde att de var mycket nöjdare med amningen än personerna i personalgruppen. Detta kunde förklaras med att de studerande som ammat sina barn har haft en mycket mer accepterande och positiv omgivning än personalgruppen. Detta resultat bevisar alltså att en mer öppen och accepterande

omgivning inverkar positivt på personers amningsupplevelser och höjer på antalet ammande personer. Det är alltså viktigt att omgivningen är tolerant och accepterande för att det skall uppstå en positiv amningsupplevelse. Det är även viktigt att unga personer får se amning eftersom detta gör att de får mera positiva attityder kring det. Artikeln nämner att kampanjer kring amning som riktar sig till unga personer skulle vara en bra metod för att öka de positiva attityderna. Amningsfredsbloggen är ett sätt att göra amningen mera synlig i vardagen för alla ålders människor.

Attityder, åsikter och tankar kring amning behandlas också på andra ställen på internet bl.a. på olika forum för privatpersoner. *Amning och trender* är ett examensarbete från YH Novia som har analyserat internetforum och arbetets syfte var att ta reda på vilka attityder och trendsättare det finns inom amningen. Dessa forum var www.mammapappa.com och www.vau.fi. Det man i analysen kom fram till var att mammor gärna vill ha hjälp av andra mammor under amningen och i föräldraskapet. Många mammor vill även gärna dela med sig av sina erfarenheter till andra. Man kom fram till att många mammor läser diskussioner men själva inte skriver något i forumen. Pappornas roll framkommer inte alls i forumen. Många mammor nämner på forumen att de känner att de får stöd av sina släktingar och vänner men att kommentarerna ibland kan ge upphov till stress och press i samband med föräldraskapet. Ett tema som ofta behandlas i forumen var då man stöter på problem i amningen. Mammorna vet oftast amningens fördelar och rekommendationer men kan ha andra problem i samband med det. Det vanligaste problemet i samband amningen brukar vara en oro över att bebisen inte får tillräckligt med mjölk. Det som kommer upp i forumen angående amningshandledning är då mammorna är missnöjda med sin handledning. Skribenterna nämner även att de känslomässiga åsikterna och problemen ofta är de samma trots att amningskulturen kan variera runt om i världen. Skribenterna kunde inte finna någon specifik trendsättare inom amning på forumen. (Erikoinen & Eriksson, 2014). Det finns alltså bevisat att mammor gärna använder sig av stöd på nätet och gärna vill höra vad andra kvinnor i samma situation har för erfarenheter. Det finns även ett behov av att själv få hjälpa och berätta. Bloggen som startades upp i samband med detta arbete kan förhoppningsvis tjäna samma syfte.

3.5 Effekter av kampanjer

Kampanjer av olika slag, antingen online eller genom andra metoder, kan ha inverkan på människors attityder till tabubelagda ämnen som t.ex. amning genom att få personer att uppmärksamma ämnet. Artikeln skriven av Anwar-McHenry, Donovan, Jalleh, & Laws (2012)

tar upp en kampanj för att stärka den mentala hälsan. Resultatet visade att kampanjen hade fått mera uppmärksamhet bland kvinnor än män (81 % mot 69 %) och mera bland den yngre än den äldre befolkningen. Bland dem som fick veta om kampanjen så sade 22 % att det hade ändrat deras attityd mot mental ohälsa, detta också bland de yngre deltagarna. 20 % av de som tog del av kampanjen sade sig ha försökt göra något för sin egna mentala hälsa som att bli mer fysiskt aktiv, träffa vänner, gå med i grupper och klubbar och delta i kommunala evenemang. Kampanjen hade alltså påverkat dem på något sätt. Ungefär tre fjärdedelar av de som fick veta om kampanjen trodde att den skulle göra människor mera öppna angående mental ohälsa och resultatet visade också att de som fått ta del av kampanjen hade större sannolikhet att våga prata med andra om mental ohälsa än de som inte tagit del av kampanjen. Detta bevisar tydligt hur människors syn kan ändras endast genom att ta del av en kampanj. Ju mer man hör talas om en viss sak som är relativt tabubelagd som t.ex. mental ohälsa eller amning, desto mer accepterande blir man gentemot det och vågar prata mer om det.

För att människor verkligen skall bli berörda av en kampanj krävs det att man får reflektera över materialet. Genom att uttrycka sina tankar kring en kampanj kan man få en djupare förståelse för den. Forskningen av Nekmat (2012) har undersökt människors förmåga att lära sig nya saker från kampanjer online samt deras attityder till dem. Slutresultatet av forskningen tydde på att för optimal förståelse av kampanjen krävdes att individen skulle läsa kampanjen men även skriva sina egna tankar kring den. De individer som sammanfattade vad de läst hade också bättre möjligheter till en förändrad attityd. De som tagit del av kampanjen *Amningsfred* genom att skriva in sin amningsberättelser till bloggen har fått reflektera över sin amningsfred och har då fått en djupare förståelse för kampanjen. De har därmed gått igenom sina egna tankar och åsikter och kan möjligtvis få en förändrad attityd. Även de familjer som deltagit i kampanjen tidigare med sina amningsberättelser har fått reflektera mera över kampanjen då de skrivit ner sina tankar.

Det finns olika metoder för att väcka reflektion hos de som tar del av kampanjer. En metod är verkliga historier, d.v.s. historier som berättas av människor som pratar utgående från egna erfarenheter. För att uppmuntra människor att sluta röka har det i USA spridits en massmediakampanj baserad på verkliga människors historier och erfarenheter. Man använde sig av korta reklamer på TV och radio, satte upp bilder på anslagstavlor runt om i landet samt berättade med grafiska termer om hur det är att leva med handikapp och sjukdom som en följd av rökning. Före detta rökare berättade sina historier, som inkluderade bl.a. strupcancer och amputerade ben, för att väcka en reaktion hos andra människor. Kampanjen spreds även på

sociala medier såsom Facebook, Twitter och Youtube med syftet att nå ut till unga rökare och berätta hur de kunde få hjälp med att sluta röka. Emotionellt tunga berättelser provocerar fram en reaktion hos åhöraren. Att dessutom de individer som delade sina historier var unga gjorde att människorna som kampanjen riktade sig till kunde relatera till dem och kände att även de var i risk för allvarliga sjukdomar för resten av livet om de inte slutade att röka. (Rigotti & Wakefield, 2012). Vi valde artikeln för att kampanjen *Amningsfred* också använt sig av visuella hjälpmedel och personliga berättelser liksom även detta arbete. På bloggen har mammorna fått berätta sina egna historier vilket andra mammor kanske kunnat relatera till och kampanjen har på så vis påverkat flera människor.

Det finns även andra kampanjer som har använt sig av visuella metoder för att nå ut till människor. I Storbritannien har man skapat en kampanj med syftet att öka medvetenheten om patienters känsla av värdighet i vården. Kampanjen spreds i form av en DVD med flera korta filmer som visade människor som kände sig nedvärderade i olika icke-vårdrelaterade situationer. Målet med dessa filmklipp var att professionella inom vårdbranschen skulle se dem och komma att reflektera över kampanjen och över sitt eget beteende i relation till patienterna. I resultatet av kampanjen framkom att vårdpersonalen fann att de visuella metaforerna som utspelades på DVD:n fick dem att överväga sina egna arbetsmetoder. De visuella metaforerna gjorde även att personalen kände igen sina egna misstag och inte enbart pekade ut fel som andra gjorde. Detta ledde till att de utvecklade en medvetenhet gällande sina handlingar och de följder handlingarna kunde ha. (Gallagher, 2012).

Forskning (Shropshire, Brent-Hotchkiss & Andrews, 2013) visar att det optimala sättet för att nå ut med en kampanj skulle vara webbsidor och affischer. Sociala medier är inte lika effektiva som rekrytering på plats. Kampanjer utanför massmedia förser individen med en personlig möjlighet till ställningstagande. Detta främjar kampanjen eftersom inte enbart tillgänglighet, utan även förståelse och tillvaratagande av information påverkar individens beteende och därav även kampanjens resultat. Kampanjen *Amningsfred* använde sig av en webbsida och affischer för att nå ut till andra. I detta arbete användes också en webbplats i form av en blogg och för att sprida den användes sociala medier. Enligt tidigare nämnd forskning (Shropshire, et al., 2013) är sociala medier inte den bästa metoden att använda. Bloggen har ändå använts eftersom tanken var att med hjälp av snöbollseffekten få ihop en referensgrupp.

4 Metoder för examensarbetet

I detta avsnitt presenterar vi vilka metoder som används i examensarbetet. Vi har använt oss av en litteraturöversikt för att få en bra grund för att utveckla våra metoder. Som vi tidigare nämnt så har vi använt oss av det sociala mediet Facebook och bloggen *Amningsfred-Imetyrauha* på adressen amningsfred16.blogspot.fi som datainsamlingsmetoder. Som analysmetod använde vi oss av narrativ analys men valde att modifiera metoden så den skulle passa detta arbete så bra som möjligt.

Våra metodval har en positiv inverkan på hållbar utveckling. Att använda sig av sociala medier är mycket hållbarare än att t.ex. träffas i ett rum och prata. Genom att vi använder oss av Facebook och bloggen så krävs det inga resor varken för oss eller för deltagarna. I början av arbetsprocessen hade vi tänkt åka till Helsingfors för att göra fokusgruppsintervjuer. Istället valde vi att använda oss av internet vilket sparar både tid, pengar och resurser. Deltagarna får själva välja vilken dag och vilken tid på dygnet de medverkar och allt går betydligt smidigare.

4.1 Bloggen som datainsamlingsmetod

Utöver fokusgruppdiskussionen på Facebook har vi i detta arbete även använt sociala medier för att nå ut till ammande mammor och deras partners som är obundna till kampanjen. Avsikten med detta var att få dem att berätta vad amningsfred betyder för dem. Begreppet *sociala medier* kan beskrivas som olika kanaler för digital marknadsföring eller opinionsbildning. Dessa kanaler kan vara t.ex. "Facebook", "Instagram", "Twitter"; "Youtube", podcasts eller nyhetsbrev som t.ex. e-post. (Ström, 2012, s. 11). Sociala medier kan även beskrivas som mötesplatser eller mötestillfällen där man kan konversera, få nya kontakter eller utbyta information (Carlsson, 2010, s.10). För detta arbete skapades en blogg som hade adressen www.amningsfred16.blogspot.fi. En *blogg* är en webbplats som ger bra möjligheter för marknadsföring och opinionsbildning. Bloggar skiljer sig från andra webbplatser genom att den ger möjlighet till större snabbhet och direkthet och man kan vara mera personlig i sättet man skriver. Kommunikationen på en blogg är dubbelriktad till skillnad från andra webbplatser som kan ha enkelriktad kommunikation. (Ström, 2012, s. 30).

Webbsidor såsom bloggar har blivit en vardag i många människors liv och det ger dem möjlighet att kommunicera med människor som geografiskt inte finns nära oss. Det är även lättare att nå ut till folk man inte känner och som man kanske inte kommer att möta ansikte mot ansikte. Via sociala medier har man även lättare att upptäcka nya kulturer och erfarenheter.

(Miller, 2011, s. 190). Därför ansåg vi att sociala medier var en bra metod eftersom vi genom snöbollseffekten kunde nå ut till personer som vi inte känner eller skulle träffa i verkligheten. Sociala medier kan därmed vara ett väldigt effektivt sätt att sprida information på (Carlsson, 2010).

Genom bloggen som skapades för detta arbete ville vi försöka nå ut till mammor som ammade för tillfället, hade ammat det senaste året eller planerade att amma inom det kommande året. Mammorna behövde nödvändigtvis inte ha lyckats med sina amningsförsök utan vi ville höra alla berättelser. Pappor eller mammornas partners kunde också göra inlägg. Vi ville veta vad mammor och pappor känner angående amning och hur mycket de delar med sig av amningen på sociala medier. Det var även intressant att se hur andra människor på sociala medier reagerar. Tanken bakom bloggen var att se om den fungerar som forum för att uppmuntra mammor och pappor att dela med sig av sin amningsfred. Vi ville undersöka hur bra snöbollseffekten fungerade som metod i detta sammanhang, vilka åsikter som var vanliga med tanke på amningsfred samt vad som gör att mammorna och papporna är bekväma med att dela med sig av sina erfarenheter. I bloggen beskrev vi att detta hör till ett examensarbete, vilken målgrupp vi var ute efter och vad vi ville att mammorna eller papporna skulle berätta om. Vi berättade bakgrunden till projektet och bad mammorna eller papporna att beskriva med en bild eller text vad amningsfred innebar för dem (Bilaga 2). Sina inlägg kunde mammorna och papporna sedan skicka åt oss via e-post. Om mammorna eller papporna hade en egen blogg kunde inläggen postas där och de kunde skicka en länk till oss så att vi hittade dem. När de skickade inläggen direkt åt oss kunde vi posta dem på vår blogg. Vi begränsade de sociala medierna till Facebook och vår blogg och mammornas och pappornas egna bloggar. Vi har analyserat de svar som mammorna eller papporna skickade åt oss men vi lade också fokus på bloggen, snöbollseffekten och sociala medier som metod i vår analys.

Vi använde en blogg som metod eftersom vi är medvetna om att många mammor och pappor använder sig av bloggar där de delar med sig av sina liv och åsikter (Liao, Liu & Pi, 2011). Vi försökte göra bloggen estetiskt tilltalande så att den skulle locka så många läsare som möjligt och även så att människor skulle få lust att delta i projektet med sina egna åsikter. Genom att dela bloggen på Facebook önskade vi att den skulle få stor uppmärksamhet och många läsare. Vår önskan var att bloggen skulle resultera i att flera tänker på vad amning innebär, att respekten för amning skulle öka och att det skulle ses som någonting naturligt och fint att amma. Vi räknade också från början med att få många olika definitioner på vad amningsfred innebär för olika personer. Det är inte heller så stor tröskel till att göra ett inlägg till bloggen om man är

bekant med dem. Därför vill vi i vårt arbete göra något annorlunda som just att blogga för att se hur bra bloggen fungerar som datainsamlingsmetod.

Chiang, Chiang och Lin (2013) tar i sin artikel upp ämnet bloggar och menar att de inte bara har ändrat på sättet som folk kommunicerar utan har även gjort att människor kan sprida sin identitet och socialisera sig på ett helt annat sätt. I forskningen framkommer att det finns tre olika syften med att blogga: socialt umgänge över internet, att sprida information samt för att få interaktiv feedback. Människor kan blogga för att t.ex. hålla upp ett socialt nätverk över internet vilket gör att de inte behöver träffa läsarna i det verkliga livet. En blogg kan också ha många följare som inte skribenten vet om eftersom de inte lämnar några spår förutom på läsarsiffrorna. Beroende på tema och aktuella ämnen kan en blogg få stor uppmärksamhet från en bred publik. En annan aktivitet som förekommer på bloggar är att läsaren lämnar kommentarer och eventuellt startar en diskussion med andra läsare och bloggskribenten. Bloggen kan även användas av ett så kallat bokmärke och på så sätt samla läsare med liknande intressen. Resultat som studien kom fram till var att en stor orsak till att människor bloggar är för att upprätthålla sociala relationer och skapa underhållning. Resultaten visar också att människor föredrar att lämna kommentarer och rekommendationer om sidor som hör till deras egna intressen, såsom vänners bloggar och folk med liknande intressen. Utgående från denna artikel kunde man anta att de som kommenterar och rekommenderar vår blogg är andra mammor som ammar för tillfället, blivande mammor som kommer att amma eller mammor som har ammat eftersom de har liknande intressen som det som vi lagt upp på bloggen.

Bloggar är den vanligaste tekniken för människor att skriva meddelanden till resten av världen, det krävs inget extra kunnande för att starta en blogg eller uppdatera den. Bloggare beskriver ofta sina bloggar som ett sätt att dela med sig av sitt liv, åsikter och kommentarer, visa känslor, presentera nya idéer och dela med sig av andra forum. Detta presenteras, i likhet med studien av Chiang et al. (2013), även i en studie gjord av Liao et al. (2011). Denna studie har tagit upp bloggande och varifrån skribenterna får motivation till att blogga. På grund av bloggarnas popularitet kan de nuförtiden bli beskrivna som nyhetsmedier, men istället för professionella agenturer och reportrar så är det helt vanliga människor som står för bloggarna. Artikeln kom fram till att de största faktorerna som påverkar motivationen var att människor får dela med sig av sina tankar och att de kan hålla kontakt med familj och vänner. Andra motiverande faktorer var t.ex. att döda tid genom att blogga, ha ett ställe att spara minnen och filer, få dela med sig av sitt liv till andra, skriva om åsikter, se vad folk får för reaktioner, hitta intressanta ämnen att diskutera samt att träffa nya vänner. Artikeln av Liao et al. (2011) stöder vårt val att använda

blogg som metod i vårt arbete eftersom bloggar är något väldigt vanligt i dagens läge och de flesta vet att de finns.

Ett problem med användningen av virtuella metoder är att man inte kan garantera att en person är den hen utför sig att vara. Det finns inget sätt för oss som gör arbetet att garantera att kvinnorna som delar texter med oss verkligen skriver sina egna amningshistorier, att det de skriver är sant eller att de uttrycker sina egna åsikter utan inflytande eller press från någon annan. Då kvinnorna inte heller har flera alternativ än att använda internet eller låta bli att delta, kan det leda till bortfall av potentiella forskningsdeltagare. Alla dessa problem nämndes i artikeln av Cook (2011). Kvinnorna i studien sade sig använda internet i hälsofrågor regelbundet och de använde diskussionsforum för att få stöd av likasinnade. Kvinnorna ansåg att de genom att få svara på intervjuarens frågor i skrift, fick en möjlighet att reflektera över sina svar och sina ordval vilket gjorde dem mer exakta. En av de intervjuade uttryckte det "I can rework (...) my words so that they best reflect what I am trying to say (...)". Fritt översatt till svenska betyder detta "Jag kan omformulera mina ord så att de bäst reflekterar det jag försöker säga".

4.2 Fokusgruppdiskussion som datainsamlingsmetod

Som tidigare nämnts är avsikten med arbetet är att utvärdera hur familjerna har upplevt sitt deltagande i kampanjen *Amningsfred*. För att få svar på detta har vi startat en fokusgruppdiskussion på Facebook i en grupp där familjerna som deltagit i kampanjen amningsfred.fi är med. För att få tag på medlemmarna skickade vi ut ett brev via e-post och frågade vem som ville delta (Bilaga 3). Familjerna svarade ifall de ville delta före 1.4.2016 och sedan bjöd vi in dem till facebookgruppen. Vår ursprungliga tanke var att så många som möjligt som varit med i kampanjen skulle välja att delta i undersökningen så att svarsresultaten skulle bli så breda som möjligt. När vi hade fått svaren från familjerna analyserade vi dem för att komma fram till hurdan kampanjen hade varit utgående från deltagarnas synvinkel. Folkhälsan och Förbundet för Mödra- och Skyddshem får ta del av vårt färdiga arbete och får på så vis veta hur kampanjen upplevdes av deltagarna och om familjerna hade någon nytta av att berätta om sin amning.

Vi har använt oss av metoden *fokusgruppintervju* vilket innebär en samlad grupp med människor som under ett speciellt tillfälle, med begränsad tid till sitt förfogande, får diskutera ett förbestämt ämne med varandra. En ledare, en s.k. moderator, styr samtalet med frågor som

leder diskussionen i en riktning som möter forskningens syfte. Ledarens uppgift är inte att intervjua deltagarna utan att påbörja samtalet och låta gruppen diskutera. Gruppmedlemmarna är medvetna om att deras svar kommer att dokumenteras och analyseras av forskare. (Wibeck, 2010, s. 11). Detta kan fungera även virtuellt genom Facebook genom att alla får skriva svar på de frågor som ställts genom att kommentera de inlägg som har skrivits. Där kan det sedan skapas en diskussion mellan deltagarna där de kan kommentera varandras svar och reflektera över frågan tillsammans. Den avgränsade tiden, i detta arbete, för att svara och diskutera frågorna i gruppen var en vecka.

Då vi bildade fokusgruppen hade vi redan klart för oss vilka medlemmarna skulle vara, det var familjerna som redan medverkat i kampanjen med sina amningsberättelser på amningsfred.fi. Det kan diskuteras hur många personer som är lämpligt att ha i en fokusgrupp. I en liten grupp (4-6 personer) får varje medlem mera rum och det är lättare att integrera alla i gruppen. Alla gruppmedlemmar har även mera tid att hinna uttrycka sig på den avgränsade tid man har. I en grupp med fler än sex medlemmar kan det i sin tur hända att alla medlemmar inte får en chans att säga sin åsikt. I en liten grupp är det även lättare att hålla reda på alla de andra medlemmarnas åsikter. I en grupp med många människor med olika åsikter kan det vara svårt för medlemmarna att hålla reda på och ta hänsyn till varandras åsikter. I en stor grupp finns det också risk för att alla medlemmar inte diskuterar tillsammans utan det bildas flera små diskussioner. En större grupp kräver också att det finns en mera etablerad ledare som kan styra samtalet för att det skall fungera. Detta är inte syftet i en fokusgrupp. (Wibeck, 2010, ss. 61 - 63). Trots att det optimala antalet medlemmar i en fokusgrupp inte är mer sex personer har vi haft en större fokusgrupp eftersom vi fört vår diskussion på sociala medier. Vi ansåg att det är bättre att ha alla familjer samlade i samma grupp eftersom alla då kan läsa varandras åsikter. Logistiskt fanns det heller inget behov av att dela in deltagarna eftersom alla har kunnat delta oberoende var de befunnit sig. Vi ansåg inte heller att det skulle ha blivit ett problem att alla inte skulle ha fått säga sin åsikt eftersom alla har kunnat skriva så många och långa inlägg de velat. Alla har även fått möjligheten att kommentera på varandras inlägg.

Vi har valt att följa en ostrukturerad fokusgruppdiskussion där man ställer breda frågor som deltagarna får diskutera fritt. Moderatoren ställer endast nya frågor om diskussionen håller på att spåra ur eller om deltagarna inte kommer vidare i sin diskussion. Längre pauser mellan utsagorna indikerar ofta på att deltagarna inte har mera att säga. I denna metod är inte det väsentligaste vad man kommer fram till i diskussionen utan de olika reflektionerna som deltagarna har kring ämnet. Denna metod gör det lättare att komma åt deltagarnas fria

associationer. (Wibeck, 2010, ss. 75 - 78). Vi ansåg att denna ostrukturerade metod passade oss bäst eftersom vårt mål med diskussionen var att få reda på deltagarnas erfarenheter och tankar kring projektet. Det var även detta vi var intresserade av att analysera för att få reda på hur familjerna upplevde sitt deltagande i projektet. För att formulera våra frågor använde vi oss av tidigare resultat från projektet, familjernas tidigare intervjuer och tidigare examensarbeten.

När vi bjöd in familjerna till facebookgruppen gav vi en kort beskrivning på vad gruppen gick ut på så att familjerna kunde bekanta sig med den. Vi presenterade oss själva, vårt examensarbete, vårt syfte och hur vi skulle använda oss av diskussionerna på Facebook. Vi klargjorde även för deltagarna att de förblir konfidentiella i det slutliga arbetet. (Bilaga 4). Instruktionerna fanns på både finska och svenska. Vi började med att öppna ämnet för familjerna men ansåg att vi inte behövde presentera själva projektet så noga eftersom de redan då deltagit i kampanjen *Amningsfred*. Vi ställde därefter vår första fråga för att öppna diskussionen. Deltagarna kunde därefter skriva sitt svar på den första frågeställningen som en kommentar. För att en diskussion skulle skapas uppmuntrade vi deltagarna till att kommentera varandras svar. När diskussionen och kommentarerna började avta skrev vi ett nytt inlägg med en ny frågeställning som skulle diskuteras. Frågorna ställdes på både finska och svenska och deltagarna fick svara på vilket språk de ville. De frågor vi ställde presenteras nedan.

Hur upplevde ni ert eget deltagande i kampanjen Amningsfred?

Hurdana attityder anser ni att det finns i samhället gällande amning för tillfället? Anser ni att er attityd till amning förändrats i samband med kampanjen?

I projektbeskrivningen för projektet *Amning utan stress* står att amning anses som en viktig resurs för familjens hälsa och är starkt beroende av omgivningens attityder. En av projektets långsiktiga mål är även att den samhälleliga attityden mot amning skulle vara uppmuntrande och accepterande. (Folkhälsan & Ensi- ja Turvakotien liitto, 2012) Detta är också ett av våra mål i arbetet.

Projektets syfte är att förbättra familjers möjligheter till att få stöd i amning och familjeliv. Anser ni att ni har fått det?

Enligt projektbeskrivningen för *Amning utan stress* står det att syftet är att förbättra familjers möjligheter att få stöd i amningen och det tidiga föräldraskapet (Folkhälsan & Ensi- ja

Turvakotien liitto, 2012). Frågan baseras också på en artikel av skribenterna Schilling Larsen och Kronborg (2013) där vikten av professionellt stöd i de olika skedena av amningen nämns. Situationer där amningen blir problematisk och stressframkallande lyfts fram. Både pappans, mammans och vårdpersonalens roller poängteras och stödet från dem nämns i flera olika sammanhang.

Har er syn på amningsfred förändrats efter kampanjen?

Enligt forskning (Gallagher, 2012) har kampanjer baserade på visuella metoder gett deltagare eller mottagare möjlighet till självreflektion. Genom att se ett beteende hos någon annan, vare sig det är positivt eller negativt, så väcker det tankar kring hur man själv skulle hantera en liknande situation. Enligt Shropshire, et al. (2013) så baseras en kampanj på kunskap om vad som motiverar målgruppen. Handlar kampanjen t.ex. om vaccin måste man känna till de faktorer som påverkar individens beslutsfattande då det gäller vaccinering. Därför ville vi med den här frågan ta reda på hur kampanjens affischer och hemsida influerat deltagarna.

Det finns tidigare undersökningar där man använt sig av facebookgrupper i mer formella syften. Miron och Ravid (2015) har gjort en undersökning om hur Facebook fungerar inom utbildningen som en metod för nå ut till studerande. De har i sin forskning använt facebookgrupper som en virtuell plattform för olika kurser på ett universitet. Facebook har många fördelar och i en artikel av Goddard och Fordham (2013) nämns bl.a. att Facebook är en bra plattform för att diskutera och debattera aktuella ämnen och för att dela med sig av olika idéer och förfrågningar.

Miron och Ravid (2015) listar i sin forskning olika former av facebookgrupper som man kan skapa beroende på hur man vill att de skall fungera. Man kan ha öppna grupper där vem som helst kan komma med och läsa vad som postas i gruppen, det finns stängda grupper där vem som helst kan se vad som sker i gruppen men man måste be om att få bli medlem. Den mest privata formen av grupp man kan skapa är en hemlig grupp som endast medlemmar kan hitta och endast gruppens administratör kan lägga till nya medlemmar. Vi har använt oss av en hemlig grupp eftersom det är den mest privata formen av grupp och vi ville att familjerna skulle känna sig trygga när de gav sin respons. Familjernas kommentarer skulle inte heller kunna spridas vidare. Trots att man har en hemlig grupp på Facebook så kan alla medlemmar i gruppen gå till varandras privata sidor och se allt de har lagt upp på sin profil. Det som ungdomarna i Miron och Ravids (2015) forskning tyckte var positivt var att det var lätt att fråga, svara och

föra en diskussion på Facebook där alla kunde delta. Det var ändå ungefär hälften av deltagarna som ansåg att Facebook inte var ett säkert ställe att göra en del av sina studier eftersom andra människor kan komma åt materialet. Andra ansåg däremot att Facebook var ett bekvämt och enkelt sätt att göra sina studier och starta diskussioner. Facebook ansågs vara en enkel plattform att använda eftersom många människor går in där också för att göra annat än studier. Det krävs därför inte mycket extra tid, nya lösenord eller annat för att följa med på plattformen. Facebook är även lättåtkomligt på smarttelefoner och pekplattor vilket gör det lätt att använda i princip var som helst. Eftersom Facebook anses vara en lätt och snabb plattform ansåg vi att det kunde vara ett bra medel för att starta en diskussion med de deltagande familjerna. Detta krävde dock att familjerna redan var medlemmar eftersom det annars kunde bli en högre tröskel att svara på våra frågor ifall de måste bli medlemmar, skaffa lösenord och skapa en ny profil.

Det finns studier (Chiang et al., 2013) som understryker att metoder över internet upplevs som lätta att använda. Detta anser vi att är en fördel med att ha en virtuell fokusgruppdiskussion. I en artikel av Dunn (2012) har man undersökt hur människor upplever att få handledning via internet. Studien har gjorts genom en digital intervju. En orsak att personer tyckte om online-handledning var att man kunde "gömma sig" bakom datorn och ribban till att söka handledning inte var lika hög. Den låga ribban gjorde att man hade lättare att berätta om sina problem och rädslan för att bli dömd av någon annan var mindre. Några av personerna skämdes också för att söka hjälp men online-handledningen gjorde det lättare att söka sig till hjälpen. Man var helt enkelt mera bekväm med att berätta om sina tankar och problem. Flera kände även att de hade svårt att tala med andra människor personligen om sina problem eftersom de kände sig som om de bara belastade personerna de talade med. Personerna i studien tyckte inte heller att konfidentialitet eller säkerhet var ett problem utan ansåg att e-post var ett relativt säkert sätt att få handledning. Det som också var positivt med att få handledning via nätet var att man kunde gå tillbaka och se över det man diskuterat eftersom allt fanns nerskrivet. Personerna upplevde att de hade lättare att föra fram alla sina problem då de fick tid att fundera på vad de skulle skriva. Några av deltagarna kände att de hade mera kontroll över diskussionen och hur den framskred då de fick skriva om sina tankar online. Att få berätta om sina upplevelser online och skriva sina åsikter upplevs alltså som ett positivt, enkelt och säkert sätt att uttrycka sig på. Därför anser vi att en blogg som metod var bra för att få mammor att berätta om sin amning för andra människor som de kanske inte annars skulle vara bekväma att dela med sig till. Fokusgruppdiskussionen drar också nytta av att göras på Facebook eftersom deltagarna då kunde ha lättare att säga sin åsikt och fick fundera på vad de ville ha sagt.

Det finns även andra studier som undersöker olika metoder via internet och hur de upplevs. En metod kan t.ex. vara intervjuer. Intervjuer via nätet kan göras i form av videosamtal, filmklipp eller genom e-post. Cook (2011) beskriver i sin forskning användningen av metoden intervju med hjälp av e-post. Målgruppen för forskningen var kvinnor som hade olika könssjukdomar, men de punkter som tas upp i artikeln går att anknyta till detta arbete. En klar fördel med att använda sig av internet, och i detta fall e-post, är att undersökningen kan göras över ett större geografiskt område vilket ökar deltagarantalet, något som även utnyttjas i vår fokusgruppdiskussion på Facebook och även vår blogg. Det man bör ta i beaktande då man har för avsikt att använda metoder som kräver internet är dock att det även kan påverka antalet deltagare negativt eftersom inte alla har tillgång till internet eller är villiga att dela med sig av personlig information eller åsikter på internet. En risk med internet och att dela med sig av personlig information är att man aldrig kan vara helt säker på att ens information inte kommer i fel händer. Enligt Cook (2011) utförde man olika försiktighetsåtgärder för att nå så hög säkerhet som möjligt vid utförandet av intervjuerna, men det går ändå aldrig att garantera att personlig information är skyddad på internet. Detta gäller även de personer som deltar i detta arbete. Därför har vi valt att inte lägga krav på att man skall skriva sina egna namn eller publicera bilder på sina barn eller dylikt till bloggen. På facebookgruppen skriver alla sina svar med sin egen profil vilket betyder att vi som skribenter ser namnen men de syns inte för allmänheten eftersom gruppen är hemlig.

4.3 Analysmetod

Vi valde att använda oss av narrativ analys i arbetet när vi analyserade det material som vi fått in på bloggen och Facebook. Det centrala i narrativ analys är att kunna förstå människan och mänskliga samspel. Den narrativa metodens utgångspunkt är att lyssna till människors berättelser för att få en bättre förståelse för personerna. Berättelser är en väldigt naturlig del av människans vardag eftersom de finns överallt, t.ex. i nyheter, film, TV, radio, teater, sång o.s.v. Berättelser är vårt sätt att kunna formulera och berätta om oss själva och våra upplevelser och det är en del av vad som formar vår identitet. (Larsson, Sjöblom & Lilja, 2008, ss. 29-30). Människan berättar för att kunna återuppleva det vi varit med om, belysa vår identitet och uttrycka våra åsikter. Narrativ forskning skall undersöka berättandets villkor och dess innehåll och hur den är uppbyggd, s.k. struktur. Strukturen för en berättelse påverkas av vem som lyssnar och berättarens och lyssnarens kultur och normer. (Skott, 2004, s. 9).

Det finns många olika definitioner och åsikter kring vad begreppet narrativ egentligen innebär. Narrativ kan t.ex. beskrivas som olika händelser som struktureras och uppfattas som meningsfulla där sättet de berättas på är lika viktigt som innehållet. Andra definitioner beskriver tre olika delar som är viktiga i det narrativa begreppet. De olika delarna består av den kronologiska ordningen som berättelsen beskrivs i, meningsfullheten i händelserna och det sociala sammanhanget. Berättelse kan också beskrivas på olika sätt. Den traditionella beskrivningen på en berättelse är att den har en början, en mitt och ett slut. Berättelser kan också ha olika centrala delar, (1) händelser i olika kontexter som (2) är orsakade av något eller någon och (3) som är upplevda av någon. En berättelse som återberättas kan i sin tur framställas på ett annat sätt t.ex. i en annan ordning. Sättet som man framställer en berättelse beror på vad man vill framhäva. Detta kallas berättelsens poäng. (Larsson, et al., 2008, ss. 31-33).

Den narrativa metoden samlar och analyserar såväl muntliga som skriftliga berättelser. Skillnaden mellan dessa är att muntliga berättelser inkluderar samspelet med lyssnaren och innehåller ofta tveksamheter och rättelser som kan ha stor betydelse när man analyserar berättelsen. Den skriftliga berättelsen är däremot ofta organiserad och skrivs för en tänkt publik istället för en fysisk närvarande person. (Johansson, 2005 s. 24). En stor del av narrativ forskning fokuserar på livsberättelser. Detta syftar på berättelser som människor väljer att berätta om sina liv eller om valda delar av sitt liv, i vårt fall amning. Viktigt i analyseringen av människors livsberättelser är att ta i beaktande alla delar av berättelsen, även de delar som är motsägelsefulla. När man frågar människor varför de utvecklat en specifik attityd eller en viss identitet hänvisar de ofta till någon berättelse som påverkat deras uppfattning och åsikt om saken. Genom att berätta sätter individen ord på sina vardagserfarenheter vilket skapar mening och ordning och ger personen i fråga möjligheten till reflektion. (Larsson, et.al. 2008 s. 21-24). Med andra ord kan alla blogginlägg angående amning kopplas till en tidigare erfarenhet som påverkat skribenten så att hen tänker som hen gör då hen väljer att dela med sig av sina tankar i bloggen. Eftersom vi färdigt valt ett tema för berättelserna kan det kallas för en kollektiv berättelse. Den kollektiva berättelsens syfte är att ge en röst åt dem som varit tystade vilket vi strävar efter att uppnå genom bloggen. Blogginläggen berättar inte enbart individuella historier utan bloggen som helhet berättar gruppens historia. Den viktigaste rollen i kollektiva berättelser är att väcka hopp hos läsaren, att ge mod och väcka en dröm om att saker kan ändras till något positivare. (Larsson, et.al, 2008, s. 21-24). I detta fall skulle det gälla att motarbeta ett tabu som finns kring diskussion angående amning.

I narrativ analys kan man jämföra texter med varandra och försöka se gemensamma nämnare mellan dem. Något som kan vara tydligt är att vissa typer av episoder kan återkomma, det finns en gemensam struktur i berättelser och att de följer en liknande logik. Istället för att analysera de olika informanternas egenskaper och handlingar i berättelserna kan man urskilja återkommande funktioner i dem. Narratologerna hävdar att det finns vissa episoder som driver handlingen framåt och avgör hur berättelsen utvecklas. Funktionerna i berättelserna kallas kärnor och kan definieras som kärnfunktioner. (Johansson, 2005 ss. 148 - 149). Detta är något vi försökt att hitta när vi analyserat de blogg- och facebookinlägg som vi har fått in.

Analysen av blogginläggen samt svaren kampanjens deltagande familjer ger involverar flera olika moment. Till att börja med kan vi studerande undersöka den sociala positioneringen i berättelserna. Social positionering innebär hur berättarna väljer att placera sig själv, åhörare, vårdpersonal, bebisen m.fl. i sin berättelse. Berättaren kan t.ex. positionera sig själv som ett offer eller som en makthavande individ i berättelsen. Bebisen kan också t.ex. positioneras i fokus som den som har makten. Användningen av olika grammatiska medel kan också bidra till analysen av personens uppfattning om den egna rollen. Använder berättaren verb kan det vara ett tecken på att handlingarna utförts frivilligt medan andra grammatiska former tyder på sårbarhet. Positionering av jaget i berättelser visar att bakgrund och tidigare erfarenhet har en inverkan på konstruerande av identitet. (Larsson, et al., 2008, ss. 66-68). Berättarna använder sig av olika händelser i sina liv, de väljer erfarenheter och händelser som kombinerat kan beskriva och förtydliga poängen i berättelsen. Eftersom berättelserna är riktade till åhörare, i detta fall bloggns läsare samt forskarna för arbetet, bör man i analysen beakta skribenternas användning av "(...)grammatiska medel som de väljer för att skapa moraliska poänger i förhållande till åhöraren.". (Larsson, et al., 2008, s. 72).

När man använder sig av narrativ analys finns det olika modeller man kan välja och kombinera för att det ska passa till det egna arbetet. I detta arbete har vi valt att använda oss av Labovs och Waletskis modell eftersom den är lätt att förstå och ses ofta som en utmärkt utgångspunkt för en berättelseanalys för att den tar fram berättelsens poäng och värdering. Modellen går ut på att kategorisera berättelsen enligt strukturerade grupper och deras funktion är att orientera, föra handlingen framåt och bidra till resultatet. På så sätt kan vissa element i berättelsen väljas och andra uteslutas. Till modellens struktur hör följande delar; *sammanfattning*, som innebär att redogöra för vad berättelsen handlade om, *orientering*, där man svarar på frågorna vem, var, när, vad?. *Händelse* och *värdering* är en redogörelse för själva händelseförloppet och *resultat* eller *upplösning* svarar på vad som hände till slut. Avslutningsvis finns enligt modellen en

sammanfattande *slutkläm*. (Johansson 2005 ss. 190 - 191, 195 - 196) Vi valde att använda denna metod eftersom den delade in analysen i delar som passade det material vi fick in. Denna modell var även lätt att förstå och använda.

Vi lyfte fram resultatet från bloggen utgående från Labovs och Waletsakis modell men valde att modifiera den så den passar detta arbete och på så vis blir lättare att förstå. De olika delarna av modellen har kopplats ihop för att passa det material vi samlat in. Till att börja med slogs sammanfattningen och orienteringen samman till en del. Syftet med den delen är att sammanfatta hordana amningsupplevelser mammorna beskriver, hur amningen fungerade och amningens kontinuitet. Till den andra delen hör händelse och värdering. Med den här delen ville vi klargöra mammornas svar på vad begreppet amningsfred är för dem samt de olika attityderna till amning som framkommer i texterna. I den sista delen slog vi ihop resultat och slutkläm. Där försöker vi se samband mellan skribenternas texter och de sätt de valt att sammanfatta sina amningsberättelser på samt vilket resultat de kommit fram till.

Vid resultatredovisningen och analysen av fokusgruppdiskussionen på Facebook användes också Labovs och Waletsakis modell men som en enklare variant. Istället för att dela in materialet i sammanfattning och orientering, händelse och värdering samt resultat och slutkläm är det indelat enligt de frågor som ställts på Facebook. De frågor som nämnts i metodavsnittet om datainsamling användes för att starta diskussionen i fokusgruppen. Därefter jämfördes svaren med varandra för att upptäcka gemensamma eller motsägelsefulla åsikter, så kallade kärnfunktioner (Johansson, 2005 s. 149).

5 Resultat av bloggen

Bloggen öppnades 8.2.2016 och stängdes för allmänheten 3.4.2016. Vi fick in 12 inlägg skrivna av mammor som ammar för tillfället eller har ammat, så alla amningsberättelser är ur mammornas synvinkel. Vi har delat bloggen på Facebook via våra privata profiler och många bekanta har sedan delat den vidare. Då vi fått in nya inlägg har vi ibland delat bloggen på nytt som en påminnelse och för att folk skall se att vi fått in bidrag och gå in för att läsa dem. Vi har också delat bloggen tre gånger på den offentliga facebookgruppen *Finlandssvenska bloggare* och en gång på den slutna facebookgruppen *Imetyksen tuki ry*. Vi uppskattar att bloggen delats på Facebook ca. 100 gånger.

5.1 Sammanfattning och orientering

I alla berättelser på bloggen har mammorna satt sig själva och bebisen i fokus. I några av berättelserna nämns partnern, släkt eller vårdpersonal men alla berättelser kretsar kring mammans och bebisens relation. Alla de mammor som deltagit med texter och bilder till bloggen uppfattar amningen som något positivt och naturligt. Flera nämner att de funderade mycket på amningen, läste böcker m.m. före bebisen var född men för många av dem var det ändå väldigt besvärligt att få igång amningen i början. Detta kunde bero på många olika saker som att t.ex. det kändes som om de inte visste hur det skulle göras, att bebisen inte hittade rätt grepp, att bröstet ömmade, att amningen kändes stressande, att bröstet gav för lite mjölk eller att mamman och bebisen befann sig på olika platser i början p.g.a. sjukdom. *“Jag hade varit bergsäker på att jag skulle amma, men när hon väl låg där hade jag ingen aning om hur det skulle gå till”*. Efter några dagar eller veckor kändes det bättre för dessa mammor att amma och ifall det senare uppkom problem med amningen var de enklare att rätta till. Även fast en del av mammorna har stött på dessa problem har de ändå känt att amningen är värd att kämpa för och valt att inte ge upp.

För några av de deltagande mammorna hade amningen fungerat problemfritt från början till slut och de har inte stött på några större svårigheter angående amningen. Somliga nämner också partnern i sina texter och de tyckte att det var bra att pappan kunde delta i matningen genom att flaskmata bebisen efter att mamman pumpat bröstmjölk. På så vis kunde mamman också lämna pappan och bebisen ensamma längre stunder. Amningstiden varierar mycket mellan mammorna och är allt från 2,5 månader till över 2 års ålder. Bland deltagarna var det vanligast att de ammat bebisen upp till 6 månader eller 1 år. Trots att amningen enligt blogginläggen har gått bra kan mamman ändå ha ammat bara en kort tid. Angående avslutning av amningen var de flesta mammorna nöjda eftersom det gått smärtfritt och bebisen också verkat vara nöjd med avslutningen *“Det kändes skönt att vi båda var “överrens” och nöjda med att sluta amma”*. En av mammorna förklarar att hon avslutade amningen eftersom det inte kändes bra längre och dessutom var gravid med sitt andra barn. *“Jag hade hela tiden tänkt att vi ska amma så länge vi båda vill, och en kväll märkte jag att jag inte längre vill. Amningen kändes jobbig och obehaglig och det var svårt att hitta en bekväm ställning att amma i”*.

5.2 Händelse och värdering

De flesta av deltagarna skriver ett enskilt stycke där de förtydligar hur de uppfattar begreppet amningsfred. En del mammor har valt att förtydliga begreppet genom att berätta om situationer

där de inte kände amningsfred medan andra mammor berättade om händelser där en känsla av amningsfred infunnit sig. Det som de flesta mammor beskriver som amningsfred i sina inlägg är en lugn stund mellan mamma och bebis. Att få amma när man vill, var man vill och på sina egna villkor nämns också flera gånger. *“Amningsfred för mig är att flera gånger om dagen få en lugn stund med mitt barn, att kunna ge barnet den närhet och näring genom ett så naturligt sätt. Omgivningen spelar ingen större roll(...)”*

I några blogginlägg poängteras vikten av stödnätverk bland mammor och det var även orsaken till att några ville dela med sig av sin amningsberättelse, för att eventuellt kunna hjälpa och vara ett stöd för andra. Några mammor tycker att möjligheten till hjälp är en viktig del av amningsfred men även respekten att inte påtvingas hjälp om det inte är något mammorna vill ha. Detta gäller professionella inom vården men även familjemedlemmar, bekanta, avlägsna släktingar och främlingar som tyckt att det är okej att uttrycka sina åsikter kring hur mammorna ammar eller inte ammar. En mamma skrev *“Amningsfred är att få amma på barnets och ens egna villkor.”*.

Andra faktorer som kan påverka amningsfreden är brist på utrymmen att amma i eller en stor mjölkproduktion som försvårar ammandet på offentliga platser. En mamma berättar att hon varit tvungen att amma på en offentlig toalett, *“Under dessa sju månader upplevde jag en dålig situation då jag måste amma min bebis på en toalett”* [fritt översatt]. Detta är något hon aldrig ville göra om. En annan mamma beskriver svårigheten med att amma hemma hos vänner eller bekanta då hon hade så mycket mjölk att det lätt kunde rinna på kläder eller möbler, vilket gjorde situationen obekväm. *“Av den här orsaken har jag ibland upplevt att jag varit nervös inför att amma någon annanstans än hemma eller hemma hos bekanta”* [fritt översatt].

En av mammorna nämner också att amningsfred är att *“Bröstmjölken uppskattas i det offentliga rummet”* och att ingen försöker säga att mjölken inte skulle räcka till eller att den är näringsfattig. En annan mamma nämnde att amningen var ett sätt för henne att kunna *“Återta lite av sin frihet som kvinna”* och att *“avdramatisera sin kropp”*. Att få ha amningen som en mysig stund och bara ligga intill varandra var även något som nämndes av en av mammorna *“Det var amningsfred för mig. Då vi båda var utvilade, varma och så nära”*

Amningsberättelserna i bloggen är positiva. De flesta berättar om en lyckad amning där mammorna kunnat amma så länge de önskat. De mammor som har tvingats sluta amma tidigare än de hade tänkt sig beskriver amningsfred som rätten att fatta beslutet att sluta amma. Även

mammor som upplevt en problemfri amning har varit av åsikten att oavsett hur länge man ammar är det mammans rätt att bestämma sig för att sluta amma ifall det inte fungerar och detta beslut uppfattas som amningsfred.

Flera mammor beskriver olika känslor som amningen väcker. Många är förundrade över sina kroppsfunktioner och över att bebisen från första början vet precis vad han eller hon skall göra. Många mammor beskriver den kärlek och närhet de känner till sitt barn vid amningssituationerna men även känslor av utmattning, frustration och skuld då amningen varit svår. De mammor som haft bebisar med något problem vid födseln, olika sjukdomar eller prematurer, beskriver också känslor av överklighet, att ha ett barn att mata men inte kunnat amma det. De beskriver också en lättnad då barnet, efter att ha varit väldigt sjukt, börjat amma igen. Att lyckas med amningen och kunna ge bra näring åt sitt barn är något som ger mammorna en känsla av att vara viktiga. *“Man kan ju inget annat än tacka denna fantastiska människokropp!”*

Följande citat sammanfattar de tankar som amningshistorierna behandlat.

“Amning väcker känslor. Förut förstod jag inte varför. Jag visste inte att man kan ha så många åsikter om saken. Jag visste inte hur komplicerade känslor det hör till amningen. Nu vet jag och därför vill jag dela min historia. Jag vill ge stöd åt mina nära och åt andra som ammar. Jag hoppas, att genom synligare information skulle förståelsen ökas.” [fritt översatt]

5.3 Resultat och slutkläm

De flesta inläggen som kommit in till bloggen *Amningsfred-Imetysrauha* avslutas med en positiv slutkläm eller genom att uppmuntra amningen. Inget av inläggen avslutades med någonting negativt om amningen.

Många av mammorna kopplade i sin avslutande del tillbaka till hur amningen fungerat och nämnde tankar kring hur de skulle amma om de fick ett till barn. *“Får se hur det blir med lillasyster/bror. Kanske ammar jag längre, kanske ammar jag kortare. Only time will tell. Men en sak är säkert, hur det än blir så kommer vi göra så som det känns bäst för oss.”* En del av mammorna nämner att om de får ett till barn vill de gärna amma men vill låta det gå som det går utan att tvinga fram någonting.

Mammorna nämner också i slutet av sina inlägg att de är glada för att kunna amma oberoende längden av sin amning. Flera nämner lycka i samband med amningen och att de är glada för att kunna ge sina barn det bästa. *“När jag ammar känns det som jag ger flytande kärlek åt min bebis, jag uppfyller ett så viktigt behov och i gengäld får jag ett leende”* [fritt översatt].

Vissa av mammorna har också nämnt olika åsikter och attityder kring amningen i slutet av sitt inlägg och poängterat att alla skall få amma så som det känns bäst utan att någon annan skall blanda sig i. *“Fast amning betyder så mycket för mig så tycker jag absolut inte att det är fel att ge mjölkersättning. Jag tycker att det är upp till var och en hur man gör, så länge bebisen får den näring som behövs!”*

6 Analys av bloggans resultat

Enligt litteraturen är bloggar och andra sociala medier en bra metod för att nå ut till människor som man inte känner (Chiang, et al., 2013). Resultatet från vår metod var att vi nådde ut till flera personer som vi aldrig har träffat förr vilket gjorde att vi fick ett mycket större insamlingsmaterial än vi annars kanske skulle ha fått. Bloggar kan ofta ha många följare som inte visar andra spår förutom på läsarsiffrorna (Chiang, et al., 2013). Det stämmer överens med vår blogg eftersom läsarsiffrorna är mycket högre i antal än de blogginlägg vi har fått in. Vi vet dock inte hur trovärdiga läsarsiffrorna på bloggportalen är.

Bloggar är idag den vanligaste tekniken för att kunna skriva meddelanden till resten av världen och för att kunna följa med i andras vardag (Liao, et al., 2011). Det krävs inget expertkunnande för att starta och uppdatera en blogg och många av de mammor som skrev till oss hade även egna bloggar. Enligt litteraturen får människor störst motivation till att blogga bl.a. genom att få dela med sig av sitt liv med andra, berätta sina åsikter, se vad folk får för reaktioner och diskutera intressanta ämnen (Liao, et al., 2011). Detta stämmer bra med tanke på att vårt ämne är amning. Människor har valt att skriva till oss eftersom amning oftast är något som väcker olika reaktioner hos människor. Det hör till mammornas vardag och det är ett intressant ämne speciellt för dem som varit med om det.

Amning är ett ämne som tidigare har uppmärksamats på sociala medier och många vill att det ska bli mera accepterat i samhället (Cunha, 2015; Dillard 2015). Under den tiden bloggen var uppe fick vi bara in positiv feedback. Vi upplevde aldrig att någon tyckte att amning är något negativt som inte borde uppmärksammas via sociala medier. I och med många delningar på

Facebook har vi lyckats med vår önskan om att uppmärksamma amning via sociala medier och vi hoppas att alla som sett och läst bloggen har fått en positiv bild av amning.

Resultatet visar att fokus i berättelserna ligger på mammorna och deras bebisar. Några av texterna nämner papporna som stöd vid amningen men i de flesta berättelserna är papporna inte inkluderade. Enligt litteraturen är partnern det viktigaste stödet vid amningen (Dennis, 2002). Det nämns även i litteraturen att papporna själva önskar en större delaktighet, men att de känner sig osäkra på hur de kan vara till hjälp (Frebruhartanty, 2006; Mitchell-Box & Braun 2012). Några av deltagarna nämner pappornas delaktighet vid matningen då mammorna lämnar hemmet eller som hjälp om nätterna med att hämta bebisen till sängen för amning. Detta beskrivs även i litteraturen eftersom papporna anses ha en viktig roll för att ta hand om vardagliga sysslor och som stöd för att amningen skall fungera så bekvämt som möjligt (Datta et al. 2012). Ett annat resultat vi har fått är att stödnätverk bestående av vänner och andra anhöriga som t.ex. mor- och farföräldrar är viktigt. De kan, indirekt eller direkt, påverka mammans val gällande amningen och amningens kontinuitet (Fagerström, et al., 2014). Något som tydligt framkommit är att anhöriga och bekanta ibland ger råd och kommentarer som inte alltid är välkomna. Mammorna nämner situationer där avlägsna släktingar och bekanta ställt frågor eller fällt kommentarer som de har upplevt osakliga. Detta nämns även i Erikoinen och Erikssons (2014) examensarbete där de skriver att mammor upplever att även om anhöriga och vänner är ett bra stöd så kan deras kommentarer och frågor orsaka stress och press. Att andra människor gärna kommer med råd i tid och otid är något som flera mammor upplevt som störande vilket även framkommer i artikeln skriven av Schilling, et al. (2013). Där tas stödet från professionella upp, samtidigt som vikten av att inte tvinga hjälp på någon och stöda mammornas egen beslutsfattning gällande amningen poängteras. Utöver detta beskrivs de känslor av stress eller frustration som kan uppkomma då människor som inte direkt berörs av amningen, d.v.s. andra än bebisen, mamman eller partnern, kommer med kommentarer och ifrågasätter beslut. En väldigt beskrivande kommentar som vi fick var *“Amningsfred är att få amma på barnets och ens egna villkor”*.

Vanliga problem som både litteraturen och mammorna i blogginläggen beskriver är svårigheter vid amningens början. Orsakerna kan vara ömmande bröst, att bebisen inte hittar rätt grepp eller att mamman upplever stress över den nya situationen (Fagerström et al., 2014). De flesta av mammorna upplevde att de fick kontroll över amningen inom ett par dagars eller veckors tid. Ifall problemen råkade återkomma var de lättare att lösa då mamman redan hade lite erfarenhet. De vanliga problemen som nämnts kan göra att föräldrarna väljer att sluta amma ifall de inte

orkar kämpa och inte får någon hjälp från professionella (Schilling Larsen & Kronborg, 2013; Röman & Sjöblom, 2014). Vårdpersonal ses både som ett viktigt stöd och som någon som ibland kommer med ovälkomna råd. I bloggen berättas det om situationer där mammorna fått känslan av att rådgivningspersonalen ansett att amningen pågått för länge eller att fel metoder har använts. Dessa är givetvis subjektiva upplevelser och enligt litteraturen (Schilling Larsen & Kronborg, 2013) är vårdpersonalen främst en tillgång.

Resultatet från bloggen visar att trots att de flesta av mammorna har haft en relativt problemfri amning verkar det inte ha någon betydelse för hur länge amningen har pågått. En av mammorna beskriver en kortare amningsperiod där amningen enbart varade några månader medan en annan mamma beskriver amning som varat upp till två års ålder. Vanligast förekommande i berättelserna är att bebisen ammat till cirka ett halvt års ålder varefter det sakta trappats ned utgående från mammas och bebisens behov. De officiella rekommendationerna är sex månaders helamning (WHO, 2016), vilket de flesta mammor uppfyller. Det poängteras dock i blogginläggen, både av de som ammat länge och av de som ammat kortare, att så länge som bebisen får den näring det behöver för att vara frisk och växa så spelar det inte någon desto större roll hur länge man ammat. Enligt Datta et al. (2012) kan olika faktorer påverka hur länge amningen pågår, dessa kan vara socialt stöd, uppfostran och attityder från personer i näromgivningen. De kvinnor som ammar längre har ofta en partner som stödjer amningen och har en positiv attityd.

Många av bloggarna har valt att beskriva hur det gått till då amningen avslutas och beskrivit det som en del av sin amningsfred. Att amningen kan avslutas utgående från ett gemensamt beslut mellan bebisen och mamman beskrivs som amningsfred. De flesta mammor kände att det var skönt att avsluta amningen eftersom det var något de kommit överens om tillsammans med sin bebis. Bebisen började visa att hen var nöjd och då kändes det också okej för mamman att avsluta amningen. En mamma beskriver en känsla av att vara olycklig vid tanken på en för tidigt avslutad amning.

Begreppet amningsfred får genomgående en entydig beskrivning. Amningsfreden beskrivs som en stund mellan mamman och hennes bebis. Amningsfreden präglas av lugn, närhet, kärlek och självbestämmanderätt. Amningen beskrivs som ett naturligt sätt att ge näring och närhet till sitt barn. Omgivningen spelar ingen större roll, men att få vara ifred ger möjligheten till djupare kontakt mellan mamman och bebisen. Detta framkommer även i litteratur där intervjuade delar mammornas åsikt gällande valet att kunna amma avskilt ifall man önskar att få göra det men att

det inte skall vara ett krav från omgivningen (Mardsen & Abayomi, 2012). Mammorna på bloggen efterlyser hjälp när det behövs men respekten att inte påtvingas hjälp när de känner att de klarar sig utan den. Att ingen fäller kommentarer om hur kort tid eller hur lång tid man ammar hör också till amningsfreden.

Alla blogginlägg var positiva. Mammorna hade en positiv attityd till amningen och hade en klar åsikt gällande begreppet amningsfred. Detta tyder, enligt litteraturen, på att de alla haft en positiv amningsupplevelse i en tolerant och accepterande omgivning (Vari et al., 2013). Mammornas positiva amningsupplevelser påverkar även attityden till fortsatt amning eller amning av ett yngre syskon. Flera mammor beskriver att de hoppas på att kunna amma igen och de har olika tankar om hur de skall gå till väga gällande amningens varaktighet. De beskriver tacksamhet över att ha kunnat amma och en mamma anger det som motivering till att hon velat dela sin amningsberättelse. Amningen har väckt tankar och känslor och mamman hoppas på att kunna hjälpa någon annan genom att dela sin berättelse. Att mammor känner en viss samhörighet med varandra och vill hjälpa och dela erfarenheter framkommer även i tidigare sammanfattad litteratur (Erikoinen & Eriksson, 2014).

7 Resultat av fokusgruppdiskussionen

Fokusgruppdiskussionen visade sig vara lite mer besvärlig än vad vi ursprungligen förutsett. Av 15 deltagande familjer i den ursprungliga kampanjen anmälde enbart åtta familjer intresse för att delta i fokusgruppdiskussionen. Av dessa åtta familjer var det bara sex familjer som accepterade inbjudan till diskussionen och utöver det enbart fem familjer som svarade på frågorna. Någon spontan diskussion uppstod aldrig trots att deltagarna uppmuntrats att gärna kommentera på varandras svar.

Hur upplevde ni ert eget deltagande i kampanjen Amningsfred?

Den första frågan väckte en tillbakablick på deltagandet i kampanjen och de olika tankar som uppstod kring det. Alla deltagare uttryckte positiva åsikter kring deltagandet och de ansåg att det var en bra erfarenhet. Flera var av den åsikten att deltagandets mest positiva aspekt var att de fick fina bilder tagna av en professionell fotograf. En av deltagarna skrev *“Det var en trevlig erfarenhet och som minne fick vi vackra bilder tagna av en professionell fotograf. Ett trevligt minne från amningstiden! :-)”* [fritt översatt]. Detta väckte diskussion där deltagarna reflekterade över huruvida de stött på affischerna och sina bilder på något annat ställe än hemma. De diskuterade dock inte vidare på ämnet eftersom enbart en person sett sin affisch

utanför hemmet och de andra deltagarna således inte kunde bidra till diskussionen kring känslorna som detta väckte. Deltagarna hade olika upplevelser om själva skrivandet av amningsberättelsen, beroende på barnens ålder då kampanjen gjordes. En deltagare berättar att eftersom hennes barn var så litet då kampanjen gjordes så kändes det lite tungt, medan en annan deltagare tyckte att det var väldigt positivt att skriva amningsberättelsen.

Hurdana attityder anser ni att det finns i samhället gällande amning för tillfället? Anser ni att er attityd till amning har förändrats i samband med kampanjen?

Deltagarna i diskussionen berättar alla att de har en positiv attityd till amningen. En av deltagarna berättar att kampanjen påverkat hennes attityd till det bättre och resulterat i att hon helammat i sex månader, medan de andra deltagarna hävdar att deras attityd inte påverkats efter deltagandet i kampanjen. Många av de som svarade efterlyser en större förståelse i samhället, trots att de själva inte stött på situationer där amningen varit negativ. *”Min egen attityd har redan före graviditeten varit väldigt amningspositiv. I vårt samhälle finns dock mycket att göra för positivare attityder kring amning”* [fritt översatt]. Att kostrådgivningen för nyfödda och barn skulle vara genomgående oberoende av var i Finland man går till rådgivningen efterlyses också. En av deltagarna berättar att rådgivningen familjen besökt har lagt stor tyngd på amningen vid de första besöken, men att amningen knappt ens diskuteras mer efter 4-6 månaders ålder och att man på ett-års kontrollen inte ens frågat om mamman ännu ammar. Att kunskapsnivån varierar mycket mellan olika rådgivningsenheter och mellan olika hälsovårdare lyfts också fram som negativt eftersom detta kan ge mammorna motsägelsefull information beroende på vilken hälsovårdare de besöker. *”På mitt barns 1-års kontroll frågade inte ens hälsovårdaren mer om jag ammar. :-o Detta varierar dock säkert beroende på hälsovårdaren”* [fritt översatt]. Enligt WHO:s (2016) rekommendationer borde barnet halvammats till åtminstone ett års ålder, därför skulle detta även behöva beaktas på barnrådgivningen.

Projektets syfte är att förbättra familjers möjligheter till att få stöd i amning och familjeliv. Anser ni att ni har fått det?

Deltagarna i diskussionen anser inte att deras möjlighet till stöd har ökat efter deltagandet i kampanjen. Kampanjen har väckt tankar som lett till att deltagarna själva ser vikten av att vara ett stöd för andra. Rådgivning, vänner och familj anses vara det bästa stödet. En del av deltagarna har ändå valt att delta i stödgrupper som t.ex. Imetyksen tuki ry., för att kunna vara

till hjälp för andra föräldrar. *“Har inte påverkat möjligheten till stöd, men hos mig själv väcktes ett större intresse för amning(...)”* [fritt översatt].

Har er syn på amningsfred förändrats efter kampanjen?

Kampanjen har inte påverkat deltagarnas tankar kring amning. Amningen är mellan mamman och bebisen och skall inte behöva beröra någon utanför familjen. Dessa åsikter berättar deltagarna att de haft redan innan graviditeteten. *”Amningen är en unik sak mellan mamman och bebisen och den bör få göras i fred”* [fritt översatt].

8 Analys av fokusgruppdiskussionens resultat

Resultatet från fokusgruppdiskussionen visar att deltagandet i kampanjen ansågs vara något positivt. Även om deltagarna inte kunde räkna upp fler positiva fördelar än de fina bilderna som de fick efter deltagandet så ansåg de att erfarenheten ändå vara god. Deltagandet i kampanjen väckte reflektion och uppmuntrade föräldrarna att själva fungera som stöd för andra. Anwar-McHenry et al. (2012) beskriver de positiva följder deltagandet i kampanjer kan ha. Resultatet av forskningen visar att man genom deltagandet i kampanjer har större vilja att delta i diskussioner och påverka samhället gällande tabubelagda ämnen så som i detta fall amning. Detta resultat stämmer överens med resultatet från vår fokusgruppdiskussion eftersom deltagare i diskussionen berättar att deras intresse för amningen och ett intresse för att kunna fungera som stöd för andra har väckts i och med deltagandet i kampanjen. Att kamratstöd är viktigt och har en positiv effekt kommer också fram både i fokusgruppdiskussionen och i examensarbetet skrivet av Fagerström et al. (2014). Enligt arbetet är nyckeln till kamratstödet positiva funktion det att mammor har lättare att öppna sig för varandra och diskutera problem sinsemellan eftersom många befunnit sig i samma situation. Mammorna har ofta egna metoder att klara sig ur olika situationer och lösa problem. (Fagerström et al., 2014)

I examensarbetet skrivet av Ahlberg et al. (2015) framkommer det att handledningen är viktigt då det kommer till amning. Detta resultat har även kommit fram i fokusgruppdiskussionen eftersom flera av deltagarna påpekade brister i rådgivningen och saker som de ansåg att kunde skötas smidigare. Deltagarna uppfattade inte att de fick samma stöd och samma information vid alla rådgivningsbesök. De antydde att variation beroende på hälsovårdare var stor och att informationen inte var entydig. Rådgivningen ansågs även vara koncentrerad kring en specifik period. Enligt både deltagarna i fokusgruppdiskussionen och Ahlberg et al. (2015) borde amningsrådgivningen planeras så att större fokus läggs på amningen postpartum än som

förberedande kurs. Det som deltagarna specifikt efterlyste är att stödet och rådgivningen skall fortsätta enligt mammans och bebisens behov och inte utgående från principen att man vid 4-6 månaders ålder kan börja ge fast föda och amningen automatiskt skulle avslutas då. Enligt WHO:s (2016) rekommendationer skall barnet ammas till ett års ålder och enligt deltagarna i fokusgruppdiskussionen tas detta inte i beaktande vid rådgivningsbesöken efter att barnet blivit ett halvt år gammalt.

Enligt forskningen gjord av Nekmat (2012) ger kampanjer en bättre effekt om deltagarna får möjligheten att reflektera och skriva ner sina reflektioner. Detta bekräftas även av en av fokusgruppsdeltagarna då hon skrev att kampanjen fick henne att amma längre och att hon upplevde det som väldigt positivt att få skriva ner och fundera över sin amningsfred. Resultatet från både litteraturen och fokusgruppen påvisar att om man sammanfattar det man läst eller varit med om i kampanjen, samt skriver ner sina egna funderingar, kan attityden till kampanjen, i detta fall amning, förändras (Nekmat, 2012). De visuella bilderna samt de andra deltagarnas texter kunde även medföra att deltagarna själv blev mycket mer medvetna om sina egna handlingar när de läste om de andras amningsberättelser. Det kan också vara en orsak till att några av deltagarnas attityd förändrades i och med att hon blev mer medveten om sina handlingar samt vilka följder de kan ha. Detta framkommer även i litteraturen (Gallagher, 2012).

9 Kritisk granskning av arbetet

Under hela processen har vi beaktat både etiken och tillförlitligheten för att arbetet och våra metoder ska vara så korrekta som möjligt. Eftersom vi är tre skribenter så har vi tre synvinklar på hur vi uppfattar och tolkar materialet som vi fått in. Samtidigt som det kan skapa skiljaktigheter mellan åsikter så minskar det även risken för misstag angående etik och tillförlitlighet. Eftersom arbetet är en lång process kan man t.ex. fort bli blind för sin egen text och det är därför en fördel att vara flera skribenter. I detta kapitel har vi motiverat hur vi har tagit hänsyn till de två områdena och hur det på så vis höjer arbetets tillförlitlighet samt stärker etiken.

9.1 Etiken i arbetsprocessen

Etiken har förekommit sedan Platons tid. Den brukade engagera främst teologer och filosofer men i dagens läge engagerar sig alla olika områden inom samhället sig för etik. Etiken idag förknippas med moral, rättvisa, människovärde och värdighet. (Koskinen, 1993, ss. 14-15). Etik

i vår forskning innebär fullständig ärlighet gentemot de familjer som deltar i fokusgruppdiskussionen, de mammor som ville dela sin amningsfred med oss på bloggen samt Folkhälsans förbund rf. som är projektets beställare.

Gentemot familjerna som deltar i fokusgruppdiskussion och mammorna som skrivit inlägg till vår blogg innebär etiken att de informerats om vad deras svar kommer att användas till. I det första blogginlägget vi skrev beskrevs det vad vi var ute efter och en förklaring till vad mammornas svar skulle användas till (Bilaga 2). Etiken innebär också att vi som forskare skall skydda deltagarnas identitet genom att inte upprepa deras ord eller skriva om dem på ett sätt som kan koppla tankarna, attityderna eller svaren till dem som privatpersoner. Deras svar behandlas konfidentiellt d.v.s. förtroligt. (Nilstun, 1994, ss. 43-44, Skott; 2004 s. 82). Vi maskerar därför de detaljer som kan vara avslöjande så att enbart vi som skribenter känner till vem som sagt vad. Vi har valt att i vår analys skriva alla citat på svenska trots att det fanns inlägg och kommentarer på svenska, finska och engelska. Det gör vi för att de inte skall vara lika lätt att kunna spåra skribenten. Dock kan personer som ha läst bloggen lista ut från vilken berättelse ett citat härstammar och veta vem som har skrivit berättelsen. Efter citaten har vi nämnt att vi fritt översatt uttalandet på grund av att det inte ordagrant har sagts så eftersom de ursprungligen varit på ett annat språk.

För att beakta Folkhälsan ur ett etiskt perspektiv tar vi i beaktande de principer och värderingar Folkhälsan står för. Detta innebär t.ex. granskning av alla blogginlägg innan publicering för att eliminera risken för spridning av texter där t.ex. enskilda individer lämnas ut eller som uttrycker diskriminerande eller rasistiska åsikter. Vi har dock inte stött på dessa problem.

I och med att vår metod utgår ifrån användning av internet och bloggar stöter vi på ett känsligt ämne. Eftersom ingenting som publiceras på internet med hundra procent säkerhet går att radera från internet finns det debatter kring huruvida det är okej att publicera bilder och historier gällande minderåriga. Det som debatteras är ifall det är fel mot barn att föräldrar publicerar saker om barnen, eftersom barnen själva inte är kapabla till att avgöra vilka följder texterna eller bilderna kan ha i framtiden. Det går inte att i förväg förutse vem som kommer att läsa texten eller se bilden och det går inte heller att veta vad den personen kommer att använda texten eller bilden till. Man kan inte heller veta hur länge en publicerad text eller bild kommer att kunna påverka individen. (Svensson, 2010). Artikeln av Svensson (2010) är en av många som tar upp problematiken kring publicering av text och bild av barn. För att undvika de etiska problem som debatten tar upp har vi valt att lämna ansvaret för formuleringen och

formgivningen av blogginläggen i händerna på skribenten. I och med detta ger vi skribenterna fria händer att berätta och dela bilder så som de själva anser att är lämpligt. Det är sedan upp till var och en av skribenterna att avgöra hur mycket de är villiga att dela med sig av. Det finns inget krav från vår sida på att bilder måste bifogas med blogginläggen. Vi har heller inga krav på att blogginläggen skall innehålla berättelser om bebisen. Det vi vill få reda på i vår blogg är vad amningsfred innebär för mammorna vilket inte betyder att man måste dela med sig av privata händelser utan endast åsikter. Amningsfreden kan beskrivas ur en opersonlig vinkel utan att inkludera detaljer kring hur amningen fungerat eller inte fungerat.

Autonomi innebär rätten att göra som man själv vill, att bestämma och handla fritt utan påverkan från andra. Autonomi betyder självbestämmande vilket spelar en viktig roll i vårt arbete eftersom alla bidrag till amningsfred bloggen skall vara frivilligt skrivna och fritt formulerade. I och med att deltagarna informerats om vad deras text kommer att användas till utan att någon information undanhålls och att skribenterna trots det frivilligt väljer att delta i projektet beaktas autonomin. (Nilstun, 1994, s. 39).

Enligt Skott (2004, s. 82) så kan materialet sparas så länge som man behöver det men så att inga obehöriga får tillgång till det. Vad gäller förvaring av det material som vi har fått in via bloggen så har det sparats endast så att vi studerande haft tillgång till det och inga obehöriga. Bloggen stängde för allmänheten 3.4.2016 men vi kunde ännu se inläggen eftersom vi behövde tillgång till texterna under analyseringen. När analysen var gjord raderades bloggen. Facebookinläggen syntes för deltagarna så länge vi analyserade deras svar. När vi hade analyserat färdigt allt material tog vi bort både facebookgruppen och alla våra blogginlägg så att ingen skall kunna hitta dem i framtiden.

Under arbetets gång har vi fått förfrågningar ifall anonymt deltagande är en möjlighet. Ursprungligen ansåg vi att idén med bloggen kräver att man är villig att delta i projektet och dela sin amningshistoria utan att behöva vara anonym, men efter diskussion kom vi till slutsatsen att trots att målet med bloggen är att uppmuntra mammor att dela sina historier finns det ingenting som kräver att man skriver sitt eget namn under berättelsen. Att få skriva sin berättelse kan vara något som är viktigt för mamman och därför valde vi att inte förbjuda någon att skriva "anonymt". Väljer man att "anonymt" delta i projektet används en pseudonym. Vi som driver bloggen vet vem som skickat inläggen åt oss, så ur ett forskningsetiskt synsätt är individen då inte anonym utan konfidentiell. Nilstun (1994, s. 44) skriver "Vid anonymt insamlade data är det inte ens möjligt för forskaren att identifiera undersökningsdeltagarna",

vilket i detta fall inte gäller oss eftersom blogginläggen skickas till oss för granskning innan de publiceras.

I vårt projekt har vi använt autonomiprincipen och rättvisepincipen som är två av fyra principer för medicinsk-etiska sammanhang. Eftersom detta arbete inte är medicinskt har enbart dessa två principer använts. Autonomiprincipen innebär självbestämmanderätten som vi redan nämnt tidigare. Med rättvisepincipen menar vi att ingen blir diskriminerad p.g.a. ålder, kultur, bostadsort eller liknande. I ett arbete som utgår från dessa principer skall alla deltagare vara jämlika, metoden skall orsaka så lite lidande som möjligt för alla berörda samt leda till maximala mängd godhet. (Nilstun, 1994, s. 107).

9.2 Tillförlitligheten i arbetsprocessen

I kvalitativa undersökningar som denna kan forskaren, som tidigare nämnts, ofta bli blind för sina egna resultat och inte kunna tolka sina resultat ur olika synvinklar. Det leder i sin tur till att forskaren tror allt mera på att resultaten hen kommit fram till återspeglar sanningen, fast detta kanske inte alls stämmer. Detta kallas för “holistic fallacy” eller “holistisk vanföreställning” på svenska. Eftersom vi i vårt arbete är flera personer som tolkar och analyserar våra resultat har vi redan från utgångspunkten tre olika tolkningar av vårt material. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2009, s. 159).

Guba och Lincoln (1985) har fastställt fyra kriterier på vad som gör en kvalitativ forskning tillförlitlig. Det första kriteriet är trovärdighet (credibility). För att ett resultat skall vara trovärdigt krävs det att resultaten är så väl framställda att det är lätt att förstå hur man kommit fram till det. Det krävs alltså att man beskrivit sin analysprocess väl och att man fört fram alla begränsningar. För att göra sin analys tillräckligt strukturerad och lätt att förstå bör man ha olika underkategorier i sin analys. Underkategorierna bör omfatta hela innehållet. I vår analysprocess har vi utgått från Labovs och Walets kis modell och delat in vårt material i olika underkategorier för att kunna analysera hela materialet på ett strukturerat sätt. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2009, ss. 159-160).

Det andra kriteriet för tillförlitlighet är överförbarhet (transferability). För att en forskning skall vara så överförbar som möjligt och så att en annan forskare skulle kunna göra samma forskning på nytt, krävs att man noggrant beskriver kontexten för forskningen, hur man valt deltagare, datainsamlingsmetoden och analysmetoden. (Kankkunen et.al 2009, ss. 159-160). Vi har

redogjort våra avgränsningar och har i metodkapitlet presenterat och motiverat våra metoder. Genom att ta med konkreta citat då man presenterar sitt resultat ökar man trovärdigheten eftersom läsaren själv kan följa med vad som sagts och hur man väljer att tolka dessa utsagor. Man bör dock komma ihåg att inte använda för många eller långa citat eftersom man då kan lämna för lite rum för själva analysen. Långa citat kan dessutom bli etiskt problematiska eftersom de då kan vara lättare att spåra deltagaren som kommit med kommentaren. Vi har valt att ta med många citat i vår analys för att kunna motivera våra tolkningar. Vi har ändå försökt vara försiktiga med att inte ta med sådana citat som kan göra det lätt att spåra skribenten. (Kankkunen et.al. 2009, ss. 159-160).

Om man beskrivit sin process tillräckligt bra kan också andra forskare komma fram till samma resultat och detta ökar forskningens tillförlitlighet. Detta kallas för att arbetet är oberoende (dependability). Det fjärde kriteriet för en trovärdig forskning är anpassningsbarhet (confirmability). Detta innebär att den som läser forskningen kan följa och acceptera resultatet. Resultatet är alltså inte beroende av den som gjort forskningen. (Kananen, 2010, ss. 69-70).

Ett annat sätt att kunna avgöra om en forskning är trovärdig eller inte är att använda sig av fyra punkter för att bedöma forskningen. De första är hur levande beskrivningen av forskningen är. Man bör alltså ha tillräckligt med bakgrundsfakta och man bör framföra sin beskrivning så tydligt som möjligt. Man bör komma ihåg att alltid dokumentera allt som görs. (Kankkunen m.fl. 2009 s. 161-163). I detta arbete finns en litteraturoversikt som stöder och motiverar val av metoder och innehåller bakgrundsfakta om arbetets tema. I arbetet presenteras också projektet *Aminingsfred*.

Den andra punkten är hur väl man valt sin metod och hur passande för ändamålet den är. Man bör också beskriva sin metod så bra som möjligt så att man lätt kan förstå hur man gått till väga. Metoden bör också vara etiskt korrekt. Den tredje punkten är hur väl man framfört sin analys. Analysen och dess kategorier bör presenteras väl och vara logiska. Då man gör analysen bör man tydligt beskriva hur man har gjort för att resultaten skall bli logiska och hänga ihop med analysen. Läsaren skall tydligt kunna följa med hur man kommit fram till sitt resultat. Den fjärde punkten är att slutresultatet är logiskt och teoretiskt. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2009, ss. 161-163). Dessa punkter följer till en viss grad Gubas och Lincolns teori. Vi har, som tidigare nämnts, i vår analys följt en strukturerad modell och redogjort för innebörden av de olika kategorierna. Våra datainsamlingsmetoder och analysmetoden finns också tydligt beskriven i ett skilt kapitel.

Angående valet av vår bakgrundslitteratur är tillförlitligheten hög p.g.a. att största delen av artiklarna är vårdvetenskapliga och granskade. Artiklarna är utgivna de senaste fem åren vilket gör att informationen inte är föråldrad. Vissa av artiklarna är inte vårdvetenskapliga vilket vi var medvetna om när vi valde dem. De togs med eftersom resultaten i dem var relevanta och kunde användas i detta arbete.

Tillförlitligheten i bloggen anser vi att är god. En orsak till detta är de mångsidiga inläggen av skribenter med olika bakgrund, nationalitet, antalet barn, språk o.s.v. Tolv blogginlägg är ett ganska litet sampel och inläggen är huvudsakligen skrivna av svenskspråkiga mammor. Skillnaderna i språket kan påverka tillförlitligheten i form av olika kulturella normer som finns i den svenska delen av Finland och i den finska delen. I detta fall gällande amning torde skillnaderna dock inte vara så stora. Dessutom lockar ofta snöbollseffekten likasinnade och personer som har andra åsikter engagerar sig inte eftersom ämnet kanske inte är så intressant. Detta kan också påverka resultatet.

En risk med att använda internet är att de inte går att säkerställa vem som skrivit en text eller tagit en bild. Eftersom många av mammorna valde att koppla sina blogginlägg till sina privata bloggar så ökades trovärdigheten på att texten och bilderna verkligen var producerade och publicerade av de som utgav sig för att ha publicerat dem.

Eftersom så få av kampanjens deltagande familjer deltog i utvärderingen är resultatet i fokusgruppsdiskussionen inte helt tillförlitligt. I och med att inte ens hälften av deltagarna uttryckte sin åsikt kunde resultatet bli något helt annat ifall de resterande familjerna hade svarat. Fem av 15 familjer har haft en positiv upplevelse men det går inte att utgående ifrån det utvärdera deltagandet som positivt för alla kampanjdeltagare. Detta beror på att en så liten del av alla deltagarna deltog i utvärderingen. Att tillförlitligheten lider eftersom vårt sampel är så litet har vi varit medvetna om sedan fokusgruppsdiskussionen påbörjades, men för att undvika att påverka resultatet genom att "tvinga med någon i diskussionen" eller ge familjerna olika lång tid att anmäla sitt intresse så valde vi att utföra diskussionen med de deltagare som anmält sitt intresse inom utsatt tid.

10 Slutdiskussion

Syftet med detta arbete var att hjälpa Folkhälsans förbund rf. och Förbundet för Mödra- och Skyddshem att utveckla sin kampanj. Genom fokusgruppsdiskussionen har vi strävat efter att utvärdera deltagandet i kampanjen och genom bloggen har vi undersökt sociala medier och

bloggande som metod för att få mammor och partners att dela med sig av sina åsikter kring amning. Amning är ett ämne som på många sätt förblivit tabubelagt i vårt samhälle. Försök till utveckling, stöd och diskussion har gjorts i form av olika kampanjer och stödgrupper men trots det finner inte alla mammor att amningen är något de kan diskutera eller göra var och när de vill.

Målet med bloggen var att ta reda på om den fungerar som en metod för att nå ut till mammor som från tidigare är obundna till kampanjen. Genom resultatet vi kommit fram till kan konstateras att metoden fungerar bra och genom att använda sig av en blogg eller liknande forum kan beställaren i framtiden utveckla sin kampanj. Amningsfred är att få amma på mammans och bebisens egna villkor, detta kommer fram i både bloggen och i fokusgruppdiskussionen. Inläggen i bloggen diskuterar olika svårigheter mammorna stött på, de känslor som väckts då amningen fungerat eller inte fungerat och andra tankar de haft då de blivit ombudade att reflektera över amningen.

Som tidigare nämnts i analysen av resultatet så kom vi också fram till att mammor ofta har ett behov att berätta om sin amning, men ogärna vill få kommentarer eller råd angående det. Många mammor beskrev även att kamratstöd var viktigt och att de därför var intresserade av att skriva ett inlägg till bloggen. Metoden blogg fungerade bra eftersom ingen kommenterade eller lade press på mammorna utan berättelserna fanns där och folk kunde läsa dem. Vår tolkning är att mammorna vågade dela med sig av sina amningsupplevelser eftersom bloggen drevs i samarbete med ett välkänt förbund. Ifall det varit privatpersoner som ansvarade för bloggen skulle det eventuellt finnas en större risk för att skribenterna kunde bli kritiserade för sina amningsberättelser eftersom ingen granskar innehållet och kommentarerna lika noggrant. I och med detta arbete har flera mål uppnåtts. Vi har haft en fungerande blogg där mammor haft möjligheten att dela med sig av sina erfarenheter och läsa vad andra mammor upplevt. Vårt mål att uppmärksamma amning på sociala medier har också lyckats med tanke på hur många gånger bloggen delats. På så vis har vi kommit en bit på vägen för kampanjen *Amningsfreds* övergripande syfte vilket är att öka förståelsen och respekten för olika sätt att se på amning.

Inläggen kom med en jämn takt och det fanns innehållsmässigt inga stora skillnader mellan finska och svenska inlägg trots att antalet svenskspråkiga inlägg var flera. Det råder ingen tvekan om att flera inlägg skulle ha kommit in ifall bloggen fått vara uppe längre. Om bloggen hade varit uppe längre skulle också flera få ta del av de fina berättelserna. De som valde att delta i bloggen och skicka inlägg var uteslutande kvinnor som hade barn och hade ammat. Trots

att det efterlystes blogginlägg skrivna av partners eller kvinnor som aldrig ammat tidigare var det ingen ur de kategorierna som valde att delta. En orsak kunde vara att amningen anses vara något som enbart berör mamman och bebisen. En annan orsak kunde vara att informationen om bloggen inte nått ut till alla kategorier. Att inga pappor eller partners deltog i bloggandet var inte en stor överraskning för oss skribenter trots att extra försök till att uppmuntra deras deltagande gjordes eftersom det skulle ha varit intressant att se vilka tankar de har kring amningen och amningsfred. Att pappor/partners inte skrev inlägg skulle möjligen kunna förklaras med att det inte finns ett lika stort behov för pappor/partners att reflektera över amningen. De tänker helt enkelt att mamman är den som får bestämma och fatta beslut då det kommer till amningen eftersom mamman är den som direkt berörs. Enligt Mitchell-Box och Braun (2012) är det just så som många pappor resonerar. Även om de vill delta och stöda mamman med amningen anser de att det är mammans ansvarsområde. Att uttala sig offentligt om ett ämne man inte känner att man har tillräcklig kunskap om kan också vara avskräckande. Många av de forskningar vi nämnt angående pappors attityder till amning tar upp just informationsbrist som en källa till osäkerhet då det kommer till pappornas relation till amning. Papporna fungerar enligt Dennis (2002) som det viktigaste stödet i amningen men de känner sig ofta otrygga i rollen eftersom de inte känner att de har tillräckligt med kunskap. Detta bekräftar också Februhartanty et al. (2006) i sin studie. Samma sak kunde gälla gravida kvinnor som står inför sin första amningsperiod. Det skulle ha varit intressant att kunna jämföra tankarna mellan en blivande mamma och en kvinna som redan har erfarenhet av amning men steget att skriva ett inlägg om amning kan vara större för en kvinna som saknar erfarenhet. Trots att alla tankar och åsikter varit välkomna förstår vi att det kan kännas svårt att sätt ord på något man ännu saknar erfarenhet av. Det är även möjligt att kvinnor som inte ännu ammat är rädda för att bli dömda av de som har tidigare erfarenhet av amningen.

Under bloggperioden stötte vi på ett blogginlägg som handlade om amningsfred men inte direkt kopplades till vår blogg. Eftersom inte skribenten delade sin text direkt åt oss och hon låg utanför vår avgränsning så togs texten inte med i analysen. Texten tog upp flera viktiga punkter kring amningsfred och skribenten hänvisade till vår blogg om amningsfred i sitt inlägg även om hon inte delade inlägget med oss. Det som framkom ur detta inlägg var att mamman i fråga delade åsikten om att amningen skall ske på mammans och bebisens villkor. Mamman berättade om sin egen amningsfred och hur viktig amningsfreden är. Hon var ändå av den uppfattningen att amningsfred inte är något man får ställa frågor om. Det är helt okej att berätta och dela med sig av sina amningsupplevelser men att som utomstående be någon att dela med sig av sina tankar och erfarenheter av amning är inte okej. Detta inlägg sätter ord på den uppfattningen om

amning som många har. Amningen är ett tabubelagt ämne, man får inte blanda sig i och ställa frågor eller fälla kommentarer om andras amning. Vill någon berätta skall det vara okej och i dessa fall skall man också lyssna. Att komma med råd och ställa frågor är dock ovälkommet. Detta bekräftar vår slutsats att mammor har behov av att få berätta om sin amning men att de inte vill att folk kommer med råd och hjälp utan att de blivit ombedda att göra det. Mamman som skrev detta inlägg hade ett behov att skriva om sin amning trots att hon inte deltog i vårt projekt och därför valde vi att uppmärksamma detta inlägg i diskussionen. Detta tyder på att trots att amningstiden är förbi så försvinner inte behovet av att få diskutera amningen eftersom ämnet är så känsloladdat. En annan orsak att inlägget nämns är att det väckte känslan av att vi som ”forskare” ställde ovälkomna frågor och agerade fel. Då skribenten skrev att det inte är okej att be mammor att berätta om sin amningsfred gav det oss känslan av att vara skyldiga till något negativt i och med att det var vi som efterlyste amningsberättelser offentligt. Deltagandet var dock helt frivilligt och ingen tvingades att skicka in sina berättelser.

Syftet med fokusgruppdiskussionen var att utvärdera deltagandet i kampanjen *Amningsfred* för att Folkhälsan och Förbundet för Mödra- och Skyddshem skall kunna använda detta till att utveckla sin kampanj i framtiden. För att få en tillförlitlig utvärdering hoppades vi givetvis på att alla familjerna skulle vilja delta och genom att föra diskussionen över nätet var tanken att deltagandet skulle vara lätt eftersom det inte krävdes så mycket av familjerna. Metoden kunde ha varit bra men den kräver att man utvecklar den mera för att den skall fungera. Först och främst så valde många familjer att inte delta. Eventuellt kunde det bero på att anmälningstiden var för kort eller så var familjerna inte aktiva medlemmar på Facebook. En annan orsak kan ha varit att det redan gått en så lång tid sedan deltagandet i kampanjen att ämnet inte längre kändes aktuellt. Av de familjer som valde att delta var det inte heller alla som svarade på frågorna och aktivt bidrog till diskussionen. Detta kunde också förklaras med att de hade för kort tid på sig eller att de hade svårt att minnas vilka känslor deltagandet i kampanjen väckte. Tanken bakom den korta perioden fokusgruppen skulle vara aktiv var att det skulle ta så lite tid av deltagarnas vardag som möjligt. Eftersom diskussionen fördes online kunde svaren skickas in vilken tid på dygnet som helst som passade familjerna. Skulle vi göra om utvärderingen och börja helt från början skulle vi eventuellt välja en annan metod. Fokusgrupp kunde ha fungerat men det skulle ha förutsatt att familjerna verkligen träffades och fick diskutera. Om man skulle vilja göra en fokusgruppdiskussion på Facebook skulle vi rekommendera att börja med ett längre tidsintervall från anmälan om deltagande till diskussionens avslutande för att öka deltagarantalet. Att föra separata diskussioner på svenska och finska kunde också uppmuntra till ett större intresse och ett mer aktivt deltagande. Språket verkade vara ett problem i vår

fokusgrupp eftersom en av de sex deltagarna var svenskspråkig och hen också var den som inte deltog i diskussionen trots anmält intresse. Alla frågor ställdes på både finska och svenska och enligt fokusgruppdiskussionens anvisningar fick deltagarna använda vilket språk de ville i sina svar. Att föra diskussion på svenska i en grupp där alla andra deltagare skriver på finska kan dock vara svårt, vilket kan vara orsaken till att en av deltagarna inte deltog i diskussionen. En metod som skulle varit mindre tidskrävande och som kunde fungera bra som utvärderingsmetod skulle ha varit att skicka ut en enkät åt alla familjer. Problemet med denna metod är givetvis att svaren man får är mycket mer avgränsade enligt de frågor man ställer och ingen diskussion skapas.

Kamratstödet är väldigt viktigt för mammorna och det framkom ur både bloggen och fokusgruppdiskussionen så väl som ur den litteratur vi sökt som bakgrund till arbetet. I arbetet skrivet av Fagerström et al. (2014) framkommer de fördelar ett gott stöd kan ha för mamman och amningen. Där nämns bl.a. att amningens kontinuitet kan ha en direkt påverkan av det stöd mamman får eller inte får. I fokusgruppdiskussionen bekräftas detta då en mamma berättade att hennes amningsperiod förlängts till följd av hennes deltagande i kampanjen.

Tack vare en god arbetsfördelning har arbetet framskridit som planerat under våren. Vi har varit nöjda med bloggans utveckling och att den dessutom visade sig välfungerande var positivt. I början när vi startade upp bloggen var det spännande att se ifall vi skulle få några deltagare och det var intressant att läsa igenom texterna när de kom. Det som kunde ha gjorts annorlunda var att bloggen kunde ha fått ett mindre fokus eftersom Folkhälsan var mer intresserade av resultatet från fokusgruppen. Detta gjordes inte p.g.a. missförstånd mellan beställare och skribenter som skulle ha kunnat förhindras genom bättre kommunikation. Som nämnts tidigare visade sig bloggen fungera väl men eftersom huvudfokus egentligen låg på utvärdering av kampanjen lades kanske onödigt mycket tid ner på att få bloggen fungerande och analysera det material den gav. För att göra utvärderingen av kampanjen mer tillförlitlig och utförlig kunde extra tid ha lagts på utförandet av fokusgruppdiskussionen. Det skulle ha varit viktigt att få ett större antal deltagare i diskussionen för att kunna ge beställaren en tillförlitlig utvärdering. Trots att detta arbete inte bidrar med en helt tillförlitlig utvärdering så kan en del av materialet ändå användas av beställaren för att utveckla kampanjen. En blogg för mammor, partners eller blivande föräldrar har helt klart visat sig användbar för att göra amningen och amningsproblematiken mer synlig. Sociala medier fungerar bra för att föra diskussion och uppmärksamma känsliga ämnen. Det är lätt att uttrycka sina åsikter och få ta del av andras tankar på så vis. Det som bör beaktas är att risken för osakliga kommentarer eller direkta påhopp

då någon är av annan åsikt vilket vi beaktade i vårt arbete vid granskningen av alla blogginlägg samt kommentarer innan de publicerades.

Arbetet för att främja amningen och en positivare syn på amning i samhället utvecklas hela tiden. Som blivande hälsovårdare kommer vi att spela en central roll i arbetet för att göra amningen mindre tabubelagd. I praktiken kommer detta innebära mycket diskussion, stöd för familjer samt utvecklandet av kampanjer som förbättrar synen på amning. Genom öppen diskussion och en mer accepterande syn på amning minskas stressen mammor utsätts för. Amningen skall ske på mammans och bebisens egna villkor och genom att göra amningen till en större del av vardagen, även för de som inte själva ammar, så ökas förståelsen för ammande. Genom en positiv och stödjande omgivning kan mammor känna sig avslappnade och trygga i sin amning. Detta för med sig hälsofördelar för både mamman och bebisen eftersom det minskar känslan av stress som kan påverka amningen negativt. Genom en stödjande omgivning ökas även mammans självförtroende vilket gör att hon själv kan fatta beslut om sin amning utan andras påverkan. På så sätt kan mamman även känna styrka i att fatta beslutet att sluta amma, ifall det är vad som är bäst för mamman och bebisen. Detta är något Folkhälsan och Förbundet för Mödra- och Skyddshem genom denna kampanj jobbar för och vi hoppas att de baserat på vårt resultat skall få nya utvecklingsidéer som gynnar kampanjen.

Källförteckning

- Ahlberg, H., Borgström, C., Johansson, M., Käld, M., Mansner, C., Meyer, D., Rehn, P., Salmela, M., Silenski, O., Sourander, S., Sundqvist, L. & Tuominen, J., 2015. *Amningshandedning En utredning om hur amningshandedning upplevs och förverkligas*. Åbo: YH Novia.
- Anon., 2012. *Amning utan stress - tidigt familjecentrerat amningsstöd Utvecklingsprojekt 2013-2016*, u.o.: Folkhälsan och Ensi- ja Turvakotien liitto.
- Anwar-McHenry, J., J. Donovan, R., Jalleh, G. & Laws, A., 2012. Impact evaluation of the Act-Belong-Commit mental health promotion campaign. *Journal of public mental health*, 11(4), pp. 186 - 194. [hämtad 9.3.2016]
- Carlsson, L., 2010. *Marknadsföring och kommunikation i sociala medier givande dialoger, starkare varumärke, ökad försäljning :-)*. 1 red. Göteborg: Kreafor.
- Chiang, I.-P., Chiang, Y.-H. & Lin, Y.-C., 2013. The antecedents and consequences of blogging behaviour. *Social behaviour and personality*, 41(2), pp. 311 - 318. [hämtad 28.1.2016]
- Cook, C., 2011. Email interviewing: generating data with vulnerable population. *Journal of advanced nursing*, pp. 1330 - 1339. [hämtad 8.3.2016]
- Crenshaw, J. T., 2014. Health birth practice #6: Keep mother and baby together - It's best for mother, baby, and breastfeeding. *The journal of perinatal education*, 23(4), pp. 211 - 217. [hämtad 11.1.2016]
- Cunha, D., 2015. Social media is helping moms win the war over public breastfeeding. *Time*, 6 April. [hämtad 19.1.2016]
- Datta, J., Graham, B. & Wellings, K., 2012. The role of fathers in breastfeeding; decision-making and support. *British journal of midwifery*, 20(3), pp. 159 - 167. [hämtad 8.3.2016]
- Demirtas, B., 2012. Strategies to support breastfeeding: a review. *International Nursing Review*, pp. 474-481. [hämtad 11.1.2016]
- Dennis, C. L., 2002. Breastfeeding initiation and duration: A 1990 - 2000 literature review. *Journal of obstetric, gynecologic & neonatal nursing*, Volym 31, pp. 328 - 339.
- Dillard, D. M., 2015. Nurse-Ins, #NotCoveringUp: Positive Deviance, Breastfeeding, and Public Attitudes. *International Journal of Childbirth Education*, April, Volym 30, pp. 72 - 76. [hämtad 13.1.2016]
- Dunn, K., 2012. A qualitative investigation into the online counselling relationship: to meet or not to meet, that is the question. *Routledge*, Volym 12, pp. 316 - 326. [hämtad 8.3.2016]
- Erikoinen, S. & Eriksson, M., 2014. *Amning och trender - en analys av internetforum*. Åbo: YH Novia.
- Fagerström, P., Sjöblom, F. & Uusimäki, I., 2014. *Maitobaari Stödgruppsverksamhet för ammande mammor*. Åbo: YH Novia.

- Februhartanty, J., Bardosono, S. & Septiari, A. M., 2006. Problems during lactation are associated with exclusive breastfeeding in DKI Jakarta province: Fathers potential roles in helping to manage these problems. *Malaysian journal of nutrition*, Volym 12, pp. 167 - 180.
- Fordham, I. & Goddard, T., 2013. *Facebook guide for educators*. [Online].
- Gallagher, B. L., 2012. Raising Awareness of patient dignity. *Art & Science service evaluation*, pp. 44 - 49. [hämtad 20.1.2016]
- Hofsten, K. & Lidbeck, L., 1995. *Stora boken om barn*. 3 red. Italien: Prisma.
- Johansson, A., 2005. *Narrativ teori och metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Kananen, J., 2010. *Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas*. 1 red. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K., 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. 1 red. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Koskinen, L., 1993. *Vad är rätt? Handbok i etik*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.
- Laanterä, S., Pölkki, T., Ekström, A. & Pietilä, A.-M., 2010. Breastfeeding attitudes of Finnish parents during pregnancy. *BMC Pregnancy childbirth*, Volym 10, p. 79.
- Larsson, M., Bratt, L. & Sandahl, J., 2012. *Hållbar utveckling och ekonomi inom planetens gränser*. Malmö: Studentlitteratur AB, Lund.
- Larsson, S., Sjöblom, Y. & Lilja, J., 2008. *Narrativa metoder i socialt arbete*. Lund: Författarna och Studentlitteratur.
- Liao, H.-L., Liu, S.-H. & Pi, S.-M., 2011. Modeling motivations for blogging: an expectancy theory analysis. *Social behaviour and personality*, 39(2), pp. 251 - 264. [hämtad 28.1.2016]
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G., 1985. *Naturalistic inquiry*. u.o.:Sage publications.
- Mardsen, A. & Abayomi, J., 2012. Attitudes of employees working in public places toward breastfeeding. *British Journal of Midwifery*, April.20(4). [hämtad 12.1.2016]
- Miller, V., 2011. *Understanding digital culture*. 1 red. London: Sage.
- Miron, E. & Ravid, G., 2015. Facebook groups as an academic teaching aid: case study and recommendations for educators. *Journal of educational technology & society*, 18(4), pp. 371 - 384. [hämtad 28.1.2016]
- Mitchell-Box, K. & Braun, K. L., 2012. Fathers' thoughts on breastfeeding and implications for a theory-based intervention. *Jognn*, Volym 41, pp. 41 - 50. [hämtad 8.3.2016]
- Nekmat, E., 2012. Message expression effects in online social communication. *Journal of broadcasting and electronic media*, pp. 203 - 224. [hämtad 28.1.2016]
- Nilstun, T., 1994. *Forskningsetik i vård och medicin*. Lund: Studentlitteratur.

- Rigotti, N. A. & Wakefield, M., 2012. Real people real stories: a new mass media campaign that can help smokers quit. *Annals of internal medicine*, 156(12), pp. 907 - 909. [hämtad 28.1.2016]
- Röman, P. & Sjöblom, A., 2014. *Amning och stress - en litteraturstudie*. Åbo: YH Novia.
- Schilling Larsen, J. & Kronborg, H., 2013. When Breastfeeding is Unsuccessful - mothers experiences after giving up breastfeeding. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, Volym 27, pp. 848 - 856. [hämtad 11.1.2016]
- Sherriff, N. & Hall, V., 2011. Engaging and supporting fathers to promote breastfeeding: a new role for Health Visitors. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, pp. 467 - 475. [hämtad 11.1.2016]
- Shropshire, A. M., Brent-Hotchkiss, R. & Andrews, U. K., 2013. Mass Media Campaign Impacts Influenza Vaccine Obtainment of University Students. *Journal of American Collage Health*, 61(8), pp. 435 - 443. [hämtad 21.1.2016]
- Skott, C., 2004. *Berättelsens praktik och teori - narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Ström, P., 2012. *Sociala Medier*. Malmö: Liber AB.
- Svensson, A., 2010. Föräldrabloggarna hänger ut sina barn. *Expressen*, 19 08.
- Vari, P., Vogeltanz-Holm, N., Olsen, G., Anderson, C., Holm, J., Peterson, H. & Henly, S. 2013. Community breastfeeding attitudes and beliefs. *Health care for women international*, Volym 34, pp. 592 - 606. [hämtad 8.3.2016]
- WHO, 2016. *World Health Organization*. [Online]
Available at: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
[använd 4.4.2016].
- Wibeck, V., 2010. *Fokusgrupper Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. 2 red. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1 Artikelsökning

Sökord	Databas	Begränsningar	Valda/Träffar	Artikel
Breastfeeding AND support AND nurse	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, peer reviewed	1/40	Startegies to support breastfeeding: a review
Breastfeeding AND mother AND baby	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, peer reviewed	1/85	Healthy birth practice #6: Keep baby and mother together - I'ts best for mother, baby, and breastfeeding
Social media AND campaign AND impact	EBSCOhost	2011 – 2016 peer rewived, fulltext	1/38	Message Expression Effects in Online Social Communication
Facebook AND social media	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, peer reviewed	1/10	Facebook groups as an academic teaching aid: Case study and recommendations for educators
Breastfeeding AND fathers	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, peer reviewed	1/3	Engaging and supporting fathers to promote breastfeeding: a new role for health visitors?
Breastfeeding AND experiences	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, peer reviewed	1/9	When breastfeeding is unsuccessful – mothers' experiences after giving up breastfeeding
Blogging AND motivation	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, peer reviewed	2/7	Modeling motivations for blogging: an expectancy theory analysis
				The antecendents and consquences of blogging behavior
Campaign AND attitudes AND nursing	EBSCOhost	2011 – 2016 Fulltext	1/27	Raising awareness of patient dignity

Campaign AND mass media	EBSCOhost	2011 – 2016 Fulltext	2/28	Mass media campaign impacts influenza vaccine obtainment of university students
				Real people real stories: a new mass media campaign that can help smokers quit
Breastfeeding AND public attitudes	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, peer reviewed,	2/10	Nurse-Ins, #NotCoveringUp: Positive Deviance, Breastfeeding, and public attitudes
				Attitudes of employees working in public places toward breastfeeding
Breastfeeding AND social media	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext	1/1	Social media is helping moms win the war over public breastfeeding
Campaign AND method# AND breastfeeding#	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, abstract available, peer reviewed	1/27	Community breastfeeding attitudes and beliefs
Breastfeeding AND father# AND support	EBSCOhost	2010 – 2016 Fulltext, abstract available, peer reviewed	2/47	The role of fathers in breastfeeding; decision-making and support
				Fathers' thoughts on breastfeeding and implications for a theory-based intervention
Anonymity AND online AND Patient	CINAHL	2011 – 2016 Fulltext, peer reviewed	2/5	Email interviewing: generating data with vulnerable population
				A qualitative investigation into the online counselling relationship: to meet

				or not to meet, that is the question
Campaign AND family	Emerald	2011 – 2016 Fulltext, peer reviewed	1/5	Impact evaluation of the Act-Belong-Commit mental health promotion campaign

Bilaga 2 Blogginlägg

Denna blogg drivs av Nathalie, Camilla och Frida. Vi är tre hälsovårdsstuderande från Yrkeshögskolan Novia i Åbo och vi håller på att göra vårt examensarbete.

Syftet med denna blogg är att få kontakt med ammande mammor och vår önskan är att de ska dela med sig av sina associationer till begreppet “amningsfred”, genom användning av bilder och ord. Uppdraget har vi fått av Folkhälsans förbund rf., som tillsammans med flera andra organisationer gjort kampanjen Amningsfred för att öka respekten för amningens mångfald (du kan läsa mera på www.folkhalsan.fi/amning eller www.amningsfred.fi)

Nu söker vi dig, som antingen har ammat inom det senaste året, ammar ditt barn just nu eller planerar att amma inom det kommande året.

Amningsfred kan t.ex. vara att du kan amma utan stress, att du känner dig bekväm att amma på offentliga platser eller att du får använda din amningsdyna. Amningsfred kan betyda väldigt olika saker i olika familjer.

Vi vill gärna höra dina åsikter om amning och vilka tankar som väcks när du hör ordet “amningsfred”?

Du kan antingen skicka din text eller bild till oss på amningsfred16@gmail.com eller om du har en egen blogg - skriv ett inlägg om amning och lägg inlägget som kommentar på denna blogg. Efter att vi fått din text samt bilder vill vi gärna lägga upp dem på denna blogg.

Med hjälp av denna blogg vill vi under våren uppmärksamma amning på sociala medier samt göra det till en naturlig och accepterad del av vardagen.

Om du medverkar i detta ger du din tillåtelse till oss för att använda din text samt bilder i vårt slutgiltiga examensarbete. Din text kan också delas på Facebook då vi sätter ut länkar till vår blogg.

Vårt syfte med denna blogg är att analysera hur bra vår metod att nå ut till mammor fungerade. Vi kommer att använda oss av snöbollseffekten på sociala medier för att nå ut till så många människor som möjligt. Din text kommer att även analyseras av oss eftersom vi vill veta hur familjer kan uppleva amningsfred på olika sätt och vad som är viktigt för att uppnå amningsfred. I vår analys och i vårt slutgiltiga arbete kommer alla att förbli anonyma.

Bilaga 3 Inbjudan till facebookgruppen

Hej!

Vi är tre stycken hälsovårdsstuderande från Yrkeshögskolan Novia och vi håller på att göra vårt examensarbete som är en del av Folkhälsans projekt Amningsfred. Som en del av arbetet ska vi ta reda på hur ni, de deltagande familjerna, har upplevt kampanjen. Ni kommer alltså att få berätta för oss hur ni upplevde det att vara med i projektet och dela med er av era amningsberättelser. Denna undersökning sker via en privat grupp på Facebook och informationen som kommer dit kan ingen annan än vi som är med i gruppen se. Sedan kommer vi att använda era kommentarer i vårt examensarbete, där ni kommer att vara anonyma. Ifall ni vill delta i undersökningen så meddelar ni Malin von Koskull och därefter bjuder vi in er till gruppen Amningsfred/Imetysrauha 2016. I gruppen kommer vi sedan att ställa frågor om ert deltagande. Det räcker med att en i familjen skriver svaren. Om ni vill följa med annat som vi håller på med kan ni gå in på vår blogg Amningsfred16.blogspot.fi.

Tack på förhand!

Nathalie, Camilla & Frida

amningsfred16@gmail.com

Bilaga 4 Facebookgruppens första text

Hej!

Vi är tre hälsovårdsstuderanden från Yrkeshögskolan Novia som gör vårt examensarbete för Folkhälsans och Förbundet för mödra- och skyddshems projekt "Amning utan stress" där vi är med och utvärderar kampanjen "Amningsfred".

Som en del av vårt examensarbete ska vi ta reda på hur ni familjer som deltagit i Amningsfred-kampanjen har upplevt kampanjen. Ni kommer alltså att få berätta för oss hur ni upplevde det att vara med i kampanjen och hur det var att dela med er av era amningsberättelser.

Välkomna med!

/Camilla, Nathalie & Frida

Hej och Välkomna!

Tack för att ni ville delta i den här förfrågningen!

Trots att ni är bara tre deltagare måste vi p.g.a. tidsbrist redan börja. Vi kommer att ställa fyra frågor, en i taget. Ni får sedan svara på vår fråga genom att kommentera under frågan och vi hoppas att det skapas någon sorts diskussion. Ni får alltså gärna kommentera varandras svar. Ni får skriva svaren på vilket språk ni vill. Gruppen kommer att "stänga" 13.4 och då tar vi inte emot några flera svar men gruppen finns kvar tills vi hunnit analysera alla svaren. Alla kommer att förbli anonyma i vårt slutliga examensarbete. Det är bara att fråga om någonting blev oklart!

Tack!

/Camilla, Nathalie & Frida